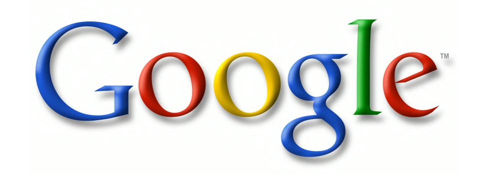
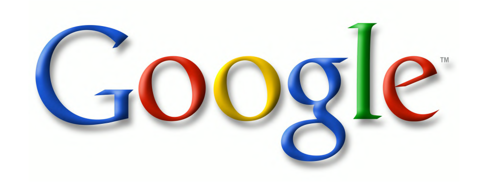
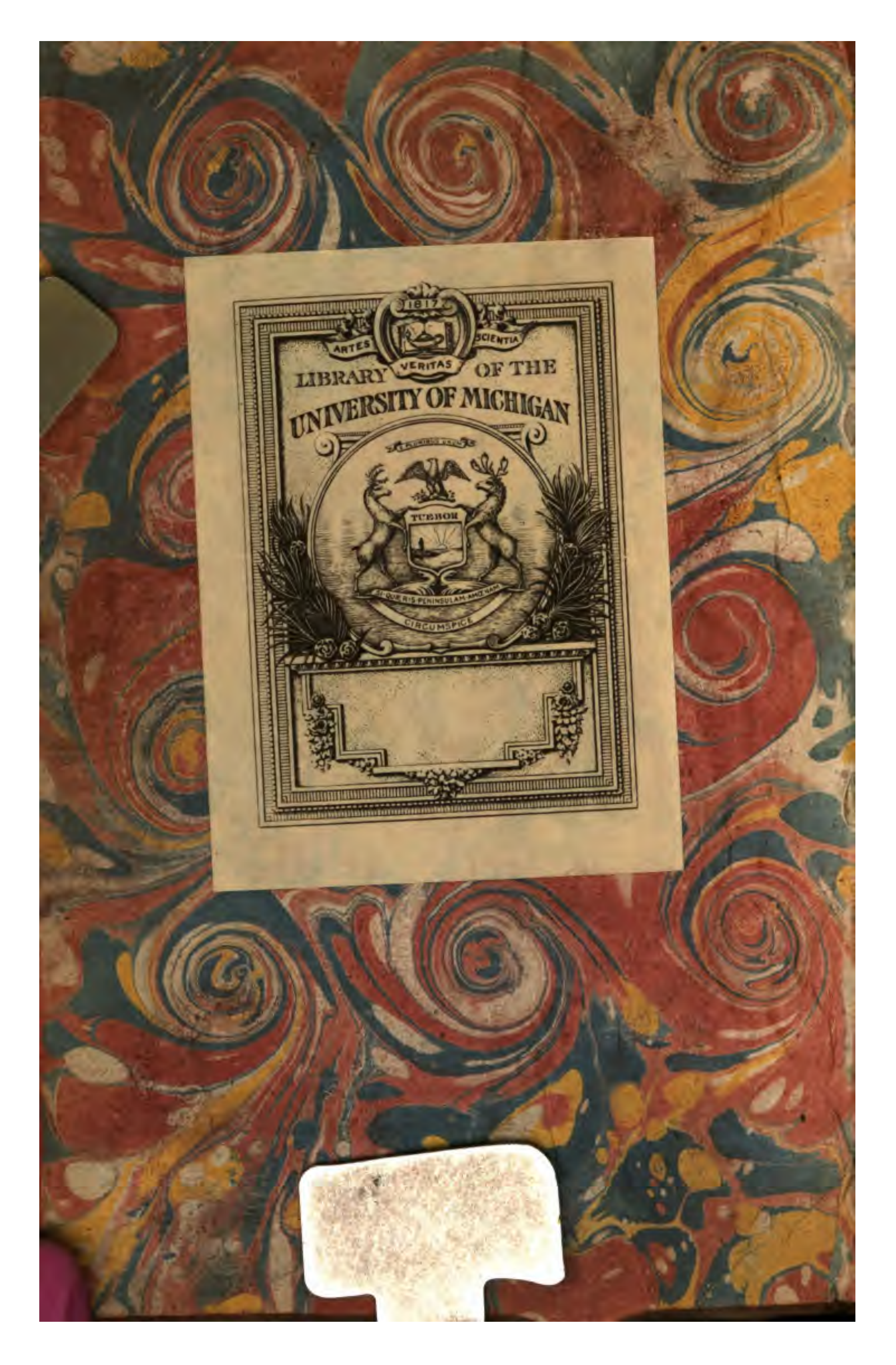





1817
ARTES
SCIENTIA
VERITAS
LIBRARY OF THE
UNIVERSITY OF MICHIGAN
TUEBOR
SI QUÆRIS PENINSULAM AMŒNAM
CIRCUMSPICE



MÉDECINE DOMESTIQUE.

TOME PREMIER.



Dulcis amicitiæ pignus...DUPLANIL.

Buchan, William

MÉDECINE DOMESTIQUE,

OU

TRAITÉ COMPLET

DES MOYENS de se conserver en santé, de guérir & de prévenir les Maladies, par le régime & les remedes simples:

OUVRAGE utile aux Personnes de tout état, & mis à la portée de tout le monde;

PAR GUILLAUME BUCHAN, M. D. du College Royal des Médecins d'Edimbourg.

TRADUIT de l'Anglois par J. D. DUPLANIL, Docteur en Médecine de la Faculté de Montpellier, & Médecin Honoraire de Son Altesse Royale Monseigneur, COMTE D'ARTOIS.

TROISIEME ÉDITION,

Revue, corrigée & considérablement augmentée sur la septieme Édition de Londres.

TOME PREMIER.

A PARIS,

Chez FROULLÉ, Libraire, Pont Notre-Dame, vis-à-vis le Quai de Gesvres.

M. DCC. LXXXIII.

AVEC APPROBATION ET PRIVILEGE DU ROI.

Valetudo ſuſtentatur notitià ſui corporis; & obſervatione quæ res aut prodeſſe ſoleant, aut obeſſe; & continentià in victu omni atque cultu corporis tuendi cauſà; & prætermittendis voluptatibus, &c. *Cicer. de Offic.*

Optimum verò medicamentum eſt oportunè cibus datus. *Cels. de Medic.*

Omnes homines artem medicam noſſè oportet: & ex his maximè eos qui eruditionis ac eloquentiæ cognitionem habent. Nam ſapientiæ cognitionem Medicinæ ſororem ac contubernalem eſſe puto. Sapientia enim animam ab affectibus liberat: augeſcit autem intelligentia præſente ſanitate, cujus providentiam habere honeſtum eſt eos qui rectè ſentiunt. At ubi corporis habitus ægrotat, neque mens ipſa alacritatem habet ad virtutis meditationem. Morbus enim præſens, animam vehementer obſcurat, intelligentiam ad adfectionem per conſenſum ducens.

Hippocrates, Lib. de Nat. hom.

A

M. Lieutaud,

Conseiller d'Etat, Premier Médecin de Sa Majesté Très-Chrétienne, de Monsieur et de Monseigneur, Comte d'Artois; de l'Académie Royale des Sciences, de la Société Royale de Londres, &c. &c.

Monsieur,

Il étoit de la destinée de cet Ouvrage de paroître

sous les auspices de deux des plus grands Médecins de l'Europe. L'Auteur l'a dédié à l'illustre Chevalier Pringle ; et vous permettez que je vous en offre la Traduction ! Je ne m'enorgueillis point de cette faveur. Vous ne l'accordez qu'à la sagesse et à la solidité des préceptes que renferme la Medecine Domestique : d'ailleurs, l'amour que vous avez pour la vérité, assure votre suf-

frage à tout ce qui en porte l'empreinte et le caractere.

Si tous les hommes doivent faire profession de la dire, ce devoir est sur-tout celui de l'homme qui, par état, se destine au soulagement de ses semblables; et vous, Monsieur, vous n'en avez jamais connu d'autres. C'est lui qui a guidé vos premiers pas dans l'art d'Hippocrate; c'est à lui que nous devons les lumieres dont brillent vos Ouvrages; c'est

lui qui vous a mérité la confiance d'un Prince, dont la pénétration et la justesse d'esprit s'annoncerent long-temps avant qu'il montât sur le Trône, et qui a signalé les commencements de son regne, par des actes de bienfaisance, de courage et de justice.

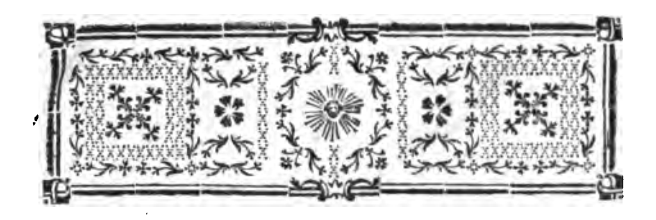
Je suis, avec un profond respect,

Monsieur,

A Paris, ce 15 Mars 1775.

Votre très-humble, très-obéissant & très-reconnoissant serviteur

DUPLANIL.



AVERTISSEMENT DU TRADUCTEUR.

JE N'ENTREPRENDRAI pas de faire l'éloge de l'Ouvrage dont je donne la Traduction. L'utilité publique en est le seul but; & le titre de MÉDECINE DOMESTIQUE l'annonce assez avantageusement. Le Lecteur jugera s'il étoit possible de mieux remplir son objet, quand il considérera que l'Auteur embrasse, dans ses recherches & dans ses observations, tous les hommes qui composent les différentes classes de la société, &, ce qui n'est pas moins important, qu'il s'est singuliérement occupé de la santé de cette classe précieuse, que son obscurité fait trop négliger, & qui, par cette raison-là même, a, aux yeux de l'humanité, en-

core plus de droit d'exiger de nous tout ce qui peut l'éclairer sur sa conservation.

Encouragé par des vues aussi nobles, & animé du même zèle que M. BUCHAN, j'ose espérer que cette Traduction, que je me suis attaché à rendre fidèle, n'éprouvera aucune de ces contradictions, qui font presque repentir un honnête homme d'avoir travaillé pour le bien de ses semblables.

Loin d'avoir été arrêté par un pareil obstacle, j'ai pris plaisir à me persuader que la barriere, qui sembloit placée entre l'homme & l'art qui doit le guérir, n'a plus de tenants intéressés à la défendre, contre ceux qui s'occupent véritablement du bien-être de leurs compatriotes ; &, d'après cette persuasion, je n'ai pas craint de concourir à détruire les préjugés qui empêchoient la Médecine d'être abordable & populaire.

Je n'ai donc contribué à répandre l'Ouvrage de M. BUCHAN, que parce que je me crois bien convaincu, par l'étude des faits & de l'histoire de la Médecine, que cet Art feroit des progrès plus rapides,

ſi la plupart de ceux qui l'exercent, ne ſe faiſoient pas un mérite entr'eux d'avoir des réſerves contraires à l'avantage de la ſociété.

Cependant ſi l'on avoit encore quelques doutes ſur la ſincérité de nos intentions, & ſur les véritables devoirs de ceux qui, par état, ſe dévouent au ſoulagement de l'humanité, que l'on conſulte les raiſons ſages & perſuaſives dont l'auteur s'appuie dans la Préface & les Introductions de ce Volume & du Tome V. J'affoiblirois les vérités qu'il y développe, ſi je les répétois (1) : ma ſeule intention ici eſt de donner une idée de l'Ouvrage & de ma Traduction.

---

(1) Je me trouve obligé cependant de déclarer qu'il y a pluſieurs paſſages, de pure opinion, dans cette Préface & dans ces Introductions, que j'ai été forcé, ou de ſupprimer entiérement, ou d'adoucir dans la Traduction, parce qu'on a une toute autre maniere de penſer ſur la Médecine en France, qu'en Angleterre. Je dois faire la même déclaration relativement au Paragraphe qui traite de l'Inoculation de la Petite-Vérole, dont la pratique, comme on ſait, n'eſt pas encore autoriſée par la Loi dans ce Pays-ci, quoique l'exemple de notre ſage Monarque, de ſon auguſte Maiſon, & d'une grande partie de la Nobleſſe, prouve combien cette pratique eſt avantageuſe & ſalutaire.

Le ſuccès de la MÉDECINE DOMESTIQUE, en Angleterre, n'eſt pas équivoque. Sept Editions, en neuf ans, l'établiſſent d'une maniere inconteſtable ; & un pareil ſuccès dans un Pays où il y a tant de perſonnes ſavantes dans la Médecine, annonce aſſez que cet Ouvrage eſt du petit nombre de ceux qui font époque, & qui peuvent véritablement prétendre à être utiles au genre humain. Il en exiſte une Traduction Hollandoiſe ; il va en paroître une Italienne, faite d'après la Françoiſe, que nous publions pour la troiſieme fois, & qui eſt déja contrefaite à Geneve, &c. (2)

On ne ſera pas ſurpris du ſuccès de ce Livre, ſi on le lit avec attention. On verra que, de tous ceux écrits ſur la ſanté & mis à la portée de tout le monde, il n'en eſt pas que l'on puiſſe comparer à la MÉDECINE DOMESTIQUE, ſoit pour la vérité des principes, la ſageſſe des pré-

(2) Cette Edition de Geneve, en 7 vol. *in*-12, eſt déſagréable à lire par la maniere négligée dont elle eſt imprimée, & d'un uſage dangereux par le nombre de fautes dont elle eſt remplie.

ceptes, la justesse des idées ; soit pour la multitude des choses qu'elle renferme. *L'Avis au Peuple*, le seul Livre de ce genre qu'on lise, borné à l'exposé & au traitement des Maladies aiguës, semble n'avoir pas atteint le but que son Auteur se proposoit ; & l'on peut dire, sans vouloir, en aucune maniere, faire de tort à cet Ouvrage, que l'omission de deux objets essentiels, savoir, l'Hygiene & les Maladies chroniques, le rend incomplet.

Quant aux autres Livres populaires, qui ont la santé pour objet, outre qu'ils ne sont pas sur le même plan que la MÉDECINE DOMESTIQUE, c'est qu'étant d'ailleurs écrits, pour la plupart, par des hommes qui n'avoient que peu ou point de connoissances en Médecine, ils ne doivent passer que pour des compilations, d'autant plus dangereuses, que leurs Auteurs ont tous puisé dans les mêmes sources, qu'ils n'ont fait que répéter & habiller chacun à sa maniere.

DIVISION DE L'OUVRAGE.

La Médecine domestique eſt diviſée en deux Parties. Dans la premiere, l'Auteur parle uniquement de l'Hygiene & de la Médecine prophylactique, c'eſt-à-dire, de ces deux branches de l'Art qui traitent des moyens de conſerver la ſanté & d'éloigner les Maladies ; & il l'intitule : *Des Cauſes générales des Maladies*. Dans la ſeconde, il donne la deſcription & le traitement de toutes les Maladies ; & elle eſt intitulée : *Des Maladies*.

M. Buchan, dans cette premiere Partie, ne ſe borne pas à donner les préceptes les plus ſages & les plus appropriés à chaque individu, ſur la maniere de ſe comporter relativement aux *aliments*, à l'*air* & à l'*exercice ;* objets qui, pour avoir mérité l'attention de tous les Auteurs qui ont écrit ſur cette partie de la Médecine, n'en ſont pas moins importants. Comme ſon but eſt de faire connoître toutes les cauſes des Maladies auxquelles on eſt expoſé dans tous les inſtants & dans toutes circonſtances de la vie, il commence par

fixer l'attention du Lecteur sur celles auxquelles est en butte l'*Enfant*, depuis le moment de sa naissance, jusqu'à celui où il embrasse la profession à laquelle il est destiné. On ne peut voir, sans être attendri, combien cet être si frêle, mais si intéressant, a à combatre, même de la part de ceux qui se proposent de lui conserver la vie & la santé. De-là il passe en revue tous les états, toutes les professions. Il démontre que bien que la plupart des occupations auxquelles sont livrés les hommes, soient fréquemment, par elles-mêmes, des causes de Maladies, cependant il est toujours en notre pouvoir de les éloigner, & souvent de les faire tourner à notre avantage.

Il traite ensuite des *habits*, *du sommeil*, *de l'intempérance*, *de la propreté*, *de la contagion*, *des diverses especes de passions*, *des évacuations accoutumées*, & des dangers auxquels expose leur cessation ou leur suppression. Tout ce qu'il dit, dans ces derniers Chapitres, est présenté d'une maniere neuve, & mérite l'attention la plus réfléchie de tout homme jaloux de sa propre conservation.

Tels ſont les objets qu'embraſſe la premiere Partie, & pour le détail deſquels nous renvoyons au *Sommaire* qui eſt à la fin de ce Tome I. Quelque multipliés qu'ils ſoient, il n'en eſt aucun qu'on puiſſe négliger ſans conſéquence : tous ſont traités avec le même intérêt, & ſont dignes de la même attention, parce qu'ils ſont tous de la même importance. La marche de l'auteur eſt ſimple, claire & des plus faciles à ſuivre. A côté du danger ſe trouvent toujours les moyens de l'éviter. Chacun de ſes préceptes eſt appuyé d'exemples, d'obſervations & de raiſonnements philoſophiques, moraux, phyſiologiques, & quelquefois anatomiques.

La ſeconde Partie donne les caracteres, les cauſes, les ſymptômes & le traitement de chaque Maladie. Elle contient ſoixante Chapitres, y compris ceux que nous y avons ajoutés. Chacun de ces Chapitres eſt diviſé en Paragraphes, qui, le plus ſouvent, ſont eux-mêmes ſubdiviſés en Articles, plus ou moins multipliés, traitant chacun d'une Maladie du genre de celle dont le Chapitre porte le nom. Les

Chapitres I

Chapitres I & II, qui servent comme d'introduction aux suivants, donnent des connoissances générales ; le premier, sur la nature & le traitement des Maladies ; le second, sur la nature & le traitement des fievres ; & l'on doit sentir combien il est nécessaire d'avoir toujours présents à l'esprit ces préceptes généraux, pour lire avec fruit cet Ouvrage. Dès le Chap. III, l'Auteur entre en matiere. Nous ne ferons pas ici l'énumération de la foule de Maladies & d'accidents dont il expose l'histoire & la curation ; nous renvoyons à la fin des Tomes II, III & IV, où l'on trouvera des *Sommaires* qui les feront connoître dans le plus grand détail.

La marche de M. BUCHAN, dans cette seconde Partie, est de la même simplicité, de la même clarté. Il commence toujours par définir la Maladie ; ensuite il en assigne le siege. Ennemi des hypotheses, il ne s'arrête point à ce qu'on appelle, dans les Ecoles, « causes prochaines & immédiates ; « mais il n'oublie pas de parler des « causes évidentes & éloignées, qui peuvent dévoiler avec moins

» d'ambiguité, le caractere des Mala-» dies. (3) » Des causes, il passe aux symptômes, qu'il décrit avec précision; & de-là au traitement, à la tête duquel est placé le régime, objet trop négligé par les Médecins, même par ceux qui ont écrit dans le genre de l'Auteur : enfin il donne les moyens de prévenir la Maladie dont il a été question.

En lisant cette seconde Partie avec attention, il ne sera pas difficile aux Praticiens de reconnoître le plan de l'excellent Ouvrage de M. LIEUTAUD, intitulé, *Précis de la Médecine-pratique*. On n'y trouvera pas, à la vérité, de ces observations anatomiques, qui rendent le Livre de cet illustre Médecin si précieux; mais celui de M. BUCHAN ne les comportoit pas. On s'appercevra facilement que la MÉDECINE DOMESTIQUE est pour chaque personne, ce que le *Précis de la Médecine-pratique* est pour chaque Médecin, un *Tableau*, un *Manuel*, un *Sou-*

(3) M. LIEUTAUD, *Précis de la Médecine-pratique*; Préface.

venir, où l'on peut voir d'un seul coup d'œil, ce qu'on doit faire & pratiquer dans toutes les circonstances de la vie, soit pour conserver sa santé, soit pour la recouvrer quand on l'a perdue.

Tel est l'Ouvrage dont je publie la Traduction. L'importance de la matiere; les préceptes sages, lumineux & toujours vrais dont il est rempli; le desir d'être utile à mes compatriotes, m'ont conduit à faire passer en notre Langue, un Livre qui fait autant d'honneur au cœur de M. Buchan, qu'à son esprit & à son savoir. Heureux, puisque; voulant bien agréer mon travail, le Public daigne applaudir au motif qui me l'a fait entreprendre!

Mais, comme j'y ai fait beaucoup d'augmentations, sur-tout dans la seconde Partie, je dois, à ce même Public, des détails qui l'instruisent de ce qui n'appartient pas à l'Auteur, afin qu'on ne lui impute pas les fautes que j'aurois faites & les négligences que j'aurois commises, & que l'on soit en état de juger en quoi cette Edition differe des premieres.

La MÉDECINE DOMESTIQUE est destinée à être entre les mains de tout le monde : j'ai donc pu supposer que, parmi mes Lecteurs, il s'en trouveroit quelques-uns qui n'auroient aucune connoissance en Médecine ; à qui tout ce qu'ils vont lire est absolument étranger, & qui, par conséquent, n'entendent aucun des termes de l'Art, lesquels sont presque tous empruntés de Langues mortes & inconnues au plus grand nombre. J'ai pu supposer encore, & à plus forte raison, qu'ils n'auroient aucune idée, ni des organes du corps humain, ni des fonctions de ces organes. Je desirerois bien que cette supposition fût gratuite. Mais, lors de la premiere Edition, avant que le dernier Volume, qui contient la *Table générale*, eût paru, j'ai rencontré des personnes, d'ailleurs instruites, qui se sont plaintes d'avoir été arrêtées par des expressions techniques, qui les empêchoient d'entendre plusieurs endroits de l'Ouvrage, & qui n'ont été satisfaites que quand elles ont eu cette *Table générale*. J'ai donc cru pouvoir entrer dans les explications les plus détaillées.

En conséquence, j'ai, quant à la premiere Partie, donné, le plus succintement qu'il m'a été possible, la définition de tous les termes de Médecine, la description anatomique des visceres, & des organes dont il est fait mention dans cet Ouvrage, & une idée des principales fonctions de l'économie animale, telles que la circulation du sang, la respiration, la digestion, les excrétions, &c. Je me suis même permis de joindre quelques réflexions & quelques observations à celles de l'Auteur, quand elles m'ont paru nécessaires pour développer ses idées, ou pour fortifier son sentiment. J'ai mis, dans tout le cours du texte & des notes, en marge & à côté *des alinéa qui en sont susceptibles*, des *additions* qui indiquent, en peu de mots, ce qu'ils contiennent. Enfin j'ai rassemblé toutes ces additions, & j'en ai formé un *Sommaire*, qui se trouve à la fin du Tome premier. Au moyen de ce *Sommaire*, la *Récapitulation*, que j'ai donnée lors de la premiere Edition, paroissoit moins nécessaire, & je pensois à la supprimer, quand on m'a fait observer

»l'ignorance, de la superstition, de la »fourberie & du charlatanisme.« Mais ce but, qui est celui de tous les amis de l'humanité, qui étoit celui même du Pere de la Médecine (4), ne pouvoit être rempli, sur-tout en France, à moins que le Lecteur ne fût guidé, comme par la main, dans des sentiers que nous supposons toujours lui être parfaitement inconnus.

Nous avons donc cru, qu'indépen-

(4) Il est nécessaire que tous les hommes soient instruits de la Médecine, & principalement ceux qui veulent posséder la véritable science & l'art de la communiquer aux autres. En mon particulier, je pense que la Médecine a le plus grand rapport avec la Philosophie, qu'elles ont l'une & l'autre une même origine, & qu'elles ne doivent jamais se séparer. En effet, ne savons-nous pas tous que c'est la sagesse qui délivre l'ame des passions? & ne convenons-nous pas en même temps que les idées sont plus claires, & le jugement plus sain, quand une bonne santé tient l'ame & le corps dans un parfait équilibre? Il est donc conforme à la saine raison, que les bons esprits songent sérieusement à se maintenir dans cet état heureux, en s'instruisant, avec soin, des moyens de conserver leur santé. L'état de Maladie empêche très-certainement l'ame de s'élever, avec courage, à la recherche de la vérité: car les souffrances du corps affoiblissent considérablement les forces de l'ame, dont l'activité cede involontairement aux efforts de la Maladie, attendu la dépendance intime & réciproque de ces deux parties de notre être. HIPPOCRATE. *Omnes homines artem medicam nosse oportet*, &c. Voyez

damment des définitions des termes de l'Art, au moins aussi nécessaires ici que dans la premiere Partie, nous devions encore donner la description caractéristique de toutes les plantes, & de tous les médicaments simples & composés, prescrits dans cet Ouvrage. Rien ne nous a paru d'une plus grande importance, pour les raisons détaillées dans l'*Introduction à la Table générale*, pages vj & suivantes du Tome V; car, tant pour la

---

l'Epigraphe qui est au verso du frontispice de chaque Volume.

N. B. J'ai paraphrasé, pour ainsi dire, plutôt que traduit ce passage, persuadé que ce développement étoit nécessaire pour l'intelligence des principes d'HIPPOCRATE. Il est vraisemblable que ce grand homme parle, en cet endroit de ses Ouvrages, d'après le système des anciens Philosophes, qui entendoient, par le mot *sapientia*, la connoissance de tout ce qu'il est utile à l'homme de savoir dans le moral, comme dans le physique, depuis l'étude des choses de la matiere, jusqu'aux plus hautes contemplations sur Dieu ou l'ame du monde, sur l'ame humaine, &c.

C'étoit aussi le sentiment d'HORACE, dont les vers suivants seroient inintelligibles dans tout autre systême que dans celui dont nous parlons:

Quòd si
Frigida curarum fomenta relinquere posses,
Quò te cœlestis sapientia duceret, ires.
Hoc opus, hoc studium parvi properemus & ampli,
Si patriæ volumus, si nobis vivere cari.

Epist. 3. Lib. 1.

premiere Partie, que pour la ſeconde; nous avons rejetté à cette Table, toutes ces définitions, toutes ces deſcriptions, dont la multiplicité auroit abſorbé le texte; &, les ayant placées dans leur ordre alphabétique, il ſera très-facile de les conſulter quand on en aura beſoin.

L'expreſſion, ſous laquelle eſt dénommé chacun de ces objets, eſt imprimée, dans tout le cours de l'Ouvrage, en *caracteres italiques*. Nous avons imaginé ce changement de caracteres pour rendre ces mots plus frappants, & pour nous exempter de répéter à chacun d'eux (Voyez à la Table); répétition qui, par ſa fréquence, auroit non-ſeulement groſſi conſidérablement l'Ouvrage, mais encore ſeroit devenue inſipide & fatigante, parce qu'il n'eſt preſque pas de page, preſque pas de phraſe, ſur-tout dans la ſeconde Partie, où il ne ſe rencontre de ces mots, & que, dans la même phraſe, il s'en trouve ſouvent pluſieurs, particuliérement lorſqu'il s'agit de la preſcription des remedes. Ce changement de caracteres donne à l'impreſſion un œil déſagréable:

mais de deux maux il falloit éviter le pire. Le Lecteur est donc prié, une fois pour toutes, de chercher à la *Table générale*, Tome V, chaque terme de Médecine, de plante, de remede, tant simple que composé, qu'il rencontrera en caractere italique, dans tout le cours de l'Ouvrage.

Nous avons de plus rassemblé, sous un petit nombre de pages, les symptômes qui caractérisent les Maladies générales internes, c'est-à-dire, celles qui, n'ayant aucun siege déterminé, & ne présentant point, d'une maniere évidente, les causes qui les ont fait naître, jettent de l'incertitude sur leur dénomination. Nous y avons joint *les symptômes précurseurs* ou avant-coureurs des autres Maladies, qui ont bien un siege déterminé, mais qui demandent plus ou moins de jours pour se déclarer. Nous avons donné à ce précis le titre de TABLEAU DES SYMPTÔMES, &c., que nous avons placé à la tête de la seconde partie. Au reste, nous renvoyons à l'*Avertissement* qui le précède, Tome II, pour la justification des motifs

qui nous ont porté à le composer.

Enfin nous n'avons pas hésité d'ajouter au texte de l'Auteur, toutes les fois qu'il nous a paru nécessaire d'assigner plus exactement le siege d'une Maladie, & d'en développer, d'une maniere plus claire & plus précise, les causes, les symptômes & le traitement. Nous avons même décrit nombre de Maladies qui avoient été passées sous silence. Quand elles se sont trouvées de même genre que celles qui font le sujet d'un Chapitre, nous les avons placées à la suite de ce même Chapitre : dans les autres cas, nous en avons fait des Chapitres distincts. Enfin nous terminons cette seconde Partie par quelques réflexions sur les *Remedes de précautions*.

Il seroit très-difficile & trop long d'entrer dans le détail de toutes ces augmentations, parce qu'il n'est presque pas de page qui n'en présente quelqu'une ; & que tantôt elles ne consistent qu'en une phrase, un alinéa, &c., tandis que d'autres fois elles composent des Articles, des Paragraphes, des Chapitres entiers ; mais elles

ſont caractériſées de maniere à ne pas échapper à la moindre attention.

De toutes ces augmentations, le plus petit nombre eſt en notes ; & pour les diſtinguer des notes de l'Auteur, je les ai déſignées par les chiffres arabes 1, 2, 3, 4, 5, 6, &c., tandis que j'ai déſigné celles qui appartiennent à M. BUCHAN, par les lettres de l'alphabet, *a*, *b*, *c*, *d*, *e*, *f*, &c. Les autres augmentations ſont en texte, à la ſuite du texte de l'Auteur ; car, ſi je les avois miſes toutes en notes, comme j'avois cru devoir le faire à l'égard de tout l'Ouvrage, lors de la premiere Edition, & à l'égard de la premiere Partie ſeulement, lors de la ſeconde, cette multitude de notes, coupant à chaque inſtant le diſcours, auroit nui à l'attention, qui ne ſauroit être trop ſoutenue dans un Ouvrage de la nature de celui-ci. Je me ſuis donc permis, après avoir toutefois conſulté des perſonnes au jugement deſquelles je pouvois m'en rapporter, de mettre de ſuite, dans le texte, tout ce qui m'a paru pouvoir contribuer à développer & à étendre les idées de l'Auteur, tant

Nous n'avons pas craint de les multiplier : nous en avons mis par-tout où il nous a paru nécessaire d'attacher. C'est sur-tout lorsqu'il s'agit de l'administration des remedes, qu'elles deviennent très-fréquentes, parce que nous leur faisons indiquer le moment précis de donner tel ou tel médicament, la forme sous laquelle il doit être donné, la dose & la maniere dont il faut le faire prendre. Qu'on prenne un Chapitre au hasard, qu'on en parcoure les additions, & nous nous flattons qu'on nous saura quelque gré de ce travail, & qu'on nous pardonnera d'avoir sacrifié encore ici, à l'élégance typographique, l'utilité & l'instruction des Lecteurs.

Nous avons également rassemblé toutes ces additions à la fin de chaque Volume, sous le titre de *Sommaires*, qui, bien qu'ils ne puissent qu'imparfaitement porter le nom de *Récapitulation*, nous ont cependant paru nécessaires pour ceux qui, ayant déjà vu plusieurs fois une Maladie, voudroient se la rappeller à la mémoire, & s'en faire un tableau.

Mais

Mais l'ordre, la méthode, la précision, que nous nous sommes attachés à répandre dans cet Ouvrage, ne se bornent pas aux additions dont nous venons de parler : la distribution des Chapitres, que nous avons divisés, & subdivisés par des titres multipliés, y contribue aussi. Nous avions senti, lors de la premiere Edition, combien ces titres devenoient importants, dans un Livre de la nature de celui-ci : mais le format *in*-12, que nous avions choisi, nous a forcé de renoncer à ce projet, parce que prenant beaucoup de place, relativement à leur multiplicité, ils auroient grossi considérablement cette Edition; ce que nous avions à cœur d'éviter, pour les raisons que nous avons données dans le temps. Ces raisons ne subsistant plus aujourd'hui, que le Public daigne accueillir notre travail avec un empressement qui ne peut être comparé qu'à celui que l'Original a excité en Angleterre, & ayant adopté le format *in*-8°, nous nous sommes trouvés à même de remplir nos vues à cet égard.

Nous ne pousserons pas plus loin ces

détails, dans lesquels nous ne sommes entrés que pour donner une idée du travail, au moyen duquel nous avons tâché de faire, de cet Ouvrage, le Livre de Médecine populaire le plus complet, le plus méthodique, le plus simple & le plus facile à entendre. Nous avons voulu en même-temps nous mettre à l'abri du reproche fait, par les Gens de l'Art, aux Ouvrages de Médecine, mis à la portée de tout le monde. Ces Ouvrages, disent-ils, ne peuvent remplir leur objet, par la raison qu'ils ne donnent que des apperçus sur un petit nombre de Maladies, & qu'ils ne sont, pour la plupart, que des recettes de médicaments, toujours dangereux entre les mains du Public, parce qu'on ne lui indique pas assez les circonstances précises où ils conviennent.

Mais ces reproches, qu'ont justement mérités tous les Livres de ce genre, qui ont paru jusqu'ici, seroient-ils fondés relativement à notre Traduction ? Nous osons croire que non ; car elle traite de toutes les Maladies, à l'exception d'un petit nombre des plus rares, que nous avons

encore le plus ſouvent indiquées, en annonçant que les malades qui les éprouvent, ne peuvent être entrepris que par les Médecins les plus expérimentés : & à l'exception de quelques-unes de celles qui appartiennent à la Chirurgie, & qui n'étoient point de notre objet. En outre elle ne preſcrit jamais un remede, ſans indiquer préciſément le cas où il convient, le moment où il faut le donner, les précautions avec leſquelles il doit être adminiſtré, & lorſque cela eſt néceſſaire, les circonſtances qui le rendroient moins sûr ou nuiſible. Qu'on parcoure les Additions ou les Sommaires, & que l'on juge.

Mais, dira-t-on, comment concevoir que trois Volumes *in-8°*, car le premier & le dernier ne traitent point de Maladies, contiennent la deſcription & le traitement du plus grand nombre des Maladies, tandis qu'il y a telle Maladie qui, dans vos Auteurs, occupe ſeule un & ſouvent pluſieurs Volumes ? Il eſt facile de faire voir combien cette objection eſt peu fondée ; car les Ouvrages dont on

veut parler, ſont des traités *ex professo* ſur telle ou telle Maladie. Or, qu'on retranche de ces traités ce qui ne tient pas directement à la pratique, c'eſt-à-dire, l'hiſtoire circonſtanciée des ſentiments & des ſyſtêmes ſur l'origine de cette Maladie, ſur les ravages qu'elle a occaſionnés dans les divers climats où elle s'eſt montrée, ſur la nature certaine ou incertaine du vice particulier qui la conſtitue, ſur les cauſes cachées ou évidentes qui la font naître, ſur les Auteurs des différents ſiécles & des différentes Nations qui en ont parlé, &c., on verra que ce qu'il y a de plus important & de plus eſſentiel, relativement à la cure de la Maladie, ſe réduit le plus ſouvent à quelques pages. C'eſt ce qu'il nous ſeroit aiſé de prouver par un grand nombre d'exemples, ſi nous ne craignions d'alonger trop cet Avertiſſement.

Ce n'eſt pas que nous prétendions déprimer, en aucune maniere, & cette eſpece d'Ouvrages, & leurs Auteurs ; nous en ſommes très-éloignés. Nous croyons même que la Médecine a les plus grandes

obligations à ces Hommes de génie, qui ont entrepris de traiter à fond les Maladies les plus dangereuses : & l'Art conservera à jamais la mémoire des HOFFMANN, des ASTRUC, des LIND, des WIHTT, des GRANT, des LORRY, &c. Mais il n'en est pas moins vrai que, dans ces traités, ce qui concerne le traitement de la Maladie, en occupe toujours la partie la moins volumineuse. La traduction de l'Abrégé de la *Médecine-pratique* par ALLEN, Auteur Anglois, n'a que sept Vol. *in*-12; & malgré la réputation dont a joui cet Abrégé, dans son temps, il y en a encore la moitié à supprimer. La *Médecine-pratique* du célebre M. LIEUTAUD, est comprise en deux Volumes *in*-8°; le fameux BOERRHAAVE a réduit ses Aphorismes sur toutes les Maladies, même chirurgicales, en un seul Volume *in*-12; & les Aphorismes d'HIPPOCRATE n'ont que dix-huit pages *in-folio*, dans l'édition latine de CORNARIUS.

Si nous avions quelques reproches à craindre, ce ne seroit donc pas d'avoir trop resserré notre Ouvrage ; ce seroit

plutôt de l'avoir trop étendu. Mais qu'on y faſſe attention : HIPPOCRATE, ALLEN, BOERRHAAVE & LIEUTAUD n'ont écrit que pour les Gens de l'Art; & nous, nous écrivons pour tout le monde. Il falloit donc être perpétuellement en garde contre l'inattention, contre l'inexpérience : de-là des répétitions néceſſaires d'avis, de conſeils, de préceptes, &c. ſur la maniere de voir telle ou telle Maladie, d'en ſaiſir le caractere, d'en ſuivre les phénomenes, d'en diriger le traitement, d'en adminiſtrer les remedes, &c. Ce travail demandoit ſans doute une main plus exercée, & nous avons ſenti bien des fois qu'avec plus de talent, il ſeroit devenu beaucoup plus utile : mais les malheurs ſans nombre qu'offrent, à l'œil obſervateur, les Habitants des Campagnes, livrés à l'ignorance, à la fourberie & au charlataniſme, ont enflammé notre zele; &, d'après la lecture du Livre de M. BUCHAN, nous nous ſommes laiſſés entraîner au ſeul deſir, à la ſeule ambition de diminuer leurs maux.

Eh! quel bien ne pourroient pas faire

les personnes sensibles, charitables, instruites & imbues des préceptes contenus dans la MÉDECINE DOMESTIQUE, auprès des Paysans infortunés, victimes, dans leurs Maladies, des préjugés les plus absurdes & de l'ignorance la plus complette? Les lumieres, qui se répandent depuis un demi-siecle dans toutes les classes de la société, renfermées dans les Villes, ne sortent point de leur enceinte; & le Villageois, que le commerce n'attire point hors de chez lui, ne connoît de pouvoir que celui de l'habitude: l'obstination la plus outrée, pour sa routine, est le propre de son caractere. C'est sur-tout dans les Maladies épidémiques, que ce caractere se montre dans toute sa force. Voici ce que dit, à ce sujet, M. LINGUET, dans ses *Annales*, Tome VII, n.°. 51, article Bruxelles, pages 162 & suivantes.

Il est question de la dyssenterie épidémique qui, l'automne dernier, a désolé les Pays-Bas. Il remarque que le mal a été bien moins indocile que les malades. « Avant de guérir, dit-il, il a fallu con» vaincre; & c'est sur-tout parmi le Peuple

» & dans les Campagnes que cette épi-
» démie, comme toutes les épidémies, a
» fait le plus de ravages. Or ces hommes,
» si crédules quelquefois, & qui se servent
» si rarement de leur raison, n'en usoient
» ici que pour se soustraire au spécifique
» salutaire qu'on leur présentoit. Des
» vomitifs, s'écrioient-ils! des purgatifs!
» quand la Nature nous accable par des
» évacuations? Notre mal est précisément
» l'effet qu'on veut produire en nous!
» En conséquence, ils emploient les
» cordiaux les plus forts, & les astrin-
» gents les plus puissants; le tout sous la
» direction des vieilles femmes, à qui,
» d'un bout du globe à l'autre, le droit
» de guérir, par des remedes simples, est
» dévolu. On m'a cité, continue-t-il, de
» cette Médecine rustique, des traits qui
» paroîtroient plaisants, s'ils n'étoient pas
» meurtriers. Ils méritent d'être connus,
» ne fût-ce que pour détruire les préju-
» gés dont ils sont les suites. On a vu des
» meres tendres & compatissantes, écar-
» ter le régime présent de leurs enfants
» infortunés, & les empâter d'œufs durs,

» assaisonnés de vin aiguisé avec du
» poivre : d'autres, les nourrir avec de la
» bouillie épaissie avec plusieurs feuilles
» de papier ; les malheureux périssoient
» ainsi tamponnés . . . . . »

Que falloit-il pour prévenir ces accidents funestes? Un Curé, un chef de Communauté, &c., qui eussent joint au don de persuader, quelques connoissances en Médecine. On ne sera jamais instruit, dans les Campagnes, que par leur organe, ou par celui des Seigneurs ou des Dames de Paroisse. Peut-être touchons-nous au moment de cette révolution salutaire. Quelle satisfaction pour nous, si nous pouvions y contribuer, fût-ce en la moindre chose! Ne *nous est-il pas permis* d'en goûter par avance les douceurs, quand nous savons que la majeure partie des deux premieres Editions a été enlevée par des personnes qui résident à la Campagne, ou qui y passent une partie de l'année ; quand nous entendons le Public répéter, que des personnes charitables & amies de l'humanité, reconnoissent avoir puisé, dans la MÉDECINE DOMESTIQUE, des connois-

ſances, à l'aide deſquelles elles ont ſecouru, dans pluſieurs occaſions, des malheureux accablés par la Maladie; que les gens du monde y ont trouvé les moyens, non-ſeulement de ſe conſerver en ſanté & de prévenir les Maladies, mais encore de dévoiler l'ignorance & le charlataniſme de cette foule d'impoſteurs qui déshonorent l'Art de guérir, en empoiſonnant la ſociété par leurs remedes; que des Médecins, dont le nom honorera à jamais les faſtes de la Médecine, y ont reconnu la ſaine doctrine, dépouillée de toutes ces idées hypothétiques & ſyſtématiques, dont ce ſiecle éclairé a ſi bien ſenti l'inſuffiſance, & dont ceux à qui cet Ouvrage eſt deſtiné n'ont nullement beſoin; enfin, que des Eccléſiaſtiques le regardent comme un Livre néceſſaire & deſiré dans les Campagnes, qui, pour la plupart, manquent de Médecins, ou qui en ſont quelquefois ſi éloignées, que ceux qui y ſont malades n'obtiennent que difficilement du ſecours, dans les cas mêmes les plus urgents?

Si les premieres Editions ont procuré de tels avantages, n'avons-nous pas lieu

d'eſpérer que cette troiſieme en procurera au moins de ſemblables, puiſque c'eſt d'elle qu'on pourra dire ce que quelques perſonnes avoient déjà dit de la premiere, qu'en la ſuivant à la lettre, on fera toujours du bien, ſans jamais faire de mal? En effet, il eſt vraiſemblable qu'une perſonne ſage & prudente, le Livre à la main, ne fera pas de fautes, ſi elle veut le lire avec attention, & ſuivre la marche que nous allons lui preſcrire.

MANIERE de faire uſage de la Médecine domeſtique.

IL FAUT d'abord lire l'Ouvrage en totalité, même la *Table générale*, pour ſe mettre au fait, & ſe former une idée préciſe des ſecours & de l'utilité qu'on peut en retirer, ſoit pour ſoi-même, ſoit pour ceux en faveur de qui on veut exercer ſa ſenſibilité.

On verra que la premiere Partie eſt un manuel qu'on ne doit jamais perdre de vue, pour peu qu'on ſoit jaloux de ſa propre conſervation. Quelles que ſoient ſa fortune, ſa profeſſion & ſes occupations,

on y trouvera, ou la réforme de sa conduite, ou la confirmation de celle que la raison a porté à suivre, si l'on a été docile à son impulsion.

On verra que la seconde Partie demande non-seulement une attention réfléchie, mais encore une application sérieuse, pour se familiariser avec les caracteres généraux de la foule de Maladies auxquelles l'espece humaine est exposée. On cherchera sur-tout à bien saisir les phénomenes que présentent les fievres proprement dites ou essentielles, afin de les distinguer de la fievre qui n'est que symptôme d'autres Maladies. Pour cet effet, il faut étudier les Chapitres qui en traitent uniquement ; tels sont les II, III, IV, VIII, IX, X, XI, XIV & XV. Ces connoissances une fois acquises, on aura surmonté la moitié des difficultés, parce que les fievres sont les Maladies les plus fréquentes. Il faut étudier ensuite les Maladies les plus communes, après les fievres ; telles que la petite-vérole, la rougeole, la fluxion de poitrine, la pleurésie, l'inflammation de bas-ventre,

le rhume, les diverſes eſpeces de toux, le cours-de-ventre, le dévoiement, les coliques, les Maladies nerveuſes, toutes les Maladies des enfants, toutes les Maladies des femmes, &c. Enfin on étudiera ſucceſſivement toutes les autres, à meſure que les Chapitres les offriront; & ce ne ſera qu'après cette étude, & quand on ſe ſentira capable de mettre de l'ordre dans ſes idées & de les claſſer, qu'on pourra ſe livrer au plaiſir de ſe rendre utile à ſes ſemblables. Il eſt ſuperflu de répéter qu'il faut chercher à la *Table générale* tous les mots qu'on trouvera en caractères italiques, parce qu'une perſonne qui veut s'inſtruire, telle que celle que nous ſuppoſons, ne peut y parvenir, ſi elle n'a pas la ſignification des termes, dont elle doit elle-même faire uſage pour la ſuite.

Maintenant que nous la croyons en état de ſuivre une Maladie, voici comment elle doit s'y prendre, ſoit qu'elle veuille être témoin de la conduite d'un Médecin éclairé, appellé par le malade; ſoit que le malade étant dans l'impoſſibilité de

utile qu'il avoit conçu de ſecourir ſon ſemblable : en s'en tenant aux autres bonnes œuvres qu'exige le malheureux accablé ſous le poids de la Maladie, il aura encore aſſez de quoi ſatisfaire ſon cœur.

Quant à celui à qui le travail ne coûte point, & il s'en trouve heureuſement de cette claſſe, comme nous le voyons tous les jours, & comme nous venons de le faire connoître, pages xlj & xlij, par le rapport même du Public, la Maladie lui étant parfaitement connue, & le Paragraphe ou l'Article des cauſes étant lu avec attention, il ira chercher à la *Table générale* les Articles DIETE, RÉGIME & REMEDES, & il les lira, pour ne point perdre de vue la véritable idée qu'il doit avoir de ces objets. De plus, ſi le malade eſt un enfant, il cherchera l'Article ENFANTS de cette même *Table generale* ; ſi c'eſt une femme, l'Article FEMMES ; ſi c'eſt un Ouvrier ou un homme ſédentaire, les Articles OUVRIERS ou GENS *ſédentaires* ; ſi c'eſt un homme de Lettres, l'Article GENS de *Lettres*, &c : il lira ces Articles, & les endroits de l'Ouvrage auxquels ils renvoient,

renvoient, afin d'avoir présentes à l'esprit les précautions & les modifications qu'exige le traitement des Maladies chez l'un ou l'autre de ces individus : car nous avons indiqué & rassemblé, dans chacun de ces Articles de la Table, les réflexions qui y sont relatives & qui sont éparses dans tout l'Ouvrage, avec le renvoi aux *folio* où elles se trouvent.

Ensuite il reviendra au Chapitre qui traite de la Maladie dont il sera question : il lira ce qui concerne le régime, & il verra, d'après la connoissance qu'il aura de la cause de la Maladie & de la situation actuelle du malade, quelle est la boisson, quels sont les aliments qu'il faut prescrire. Enfin il en viendra au traitement ou aux remedes; il y verra celui qui est ordonné, la forme sous laquelle il doit être administré, à quelle dose il faut le donner, & le moment précis de le faire prendre. Il y verra quand il faudra le réitérer, quand il faudra le cesser pour passer à un autre, & quand il faudra admettre la concurrence de plusieurs. Avant que de faire acheter les remedes, il en lira la description à la *Table générale* : ce

qui le mettra en état de ne recevoir que ceux qui sont de la meilleure qualité.

Il n'oubliera pas que le Paragraphe III du Chap. II de la II.eme Partie, traite de la maniere de conduire les malades en convalescence : lors donc que la Maladie sera passée, il appliquera, à son convalescent, les préceptes que ce Paragraphe contient. Telle est la seule & unique maniere de faire usage de la MÉDECINE DOMESTIQUE.

Il ne faut pas s'attendre à voir tous les malades guérir : il n'est pas donné à l'Art de parvenir à ce point. Il n'est que trop malheureusement vrai qu'il y a des Maladies éminemment mortelles par elles-mêmes, & qu'un plus grand nombre le devient, par un concours de causes qui tiennent, soit à un vice organique de la constitution, soit à des excès multipliés de la part du malade, soit à une négligence impardonnable sur sa propre conservation. Le Praticien le plus instruit & le plus exercé, n'en fait que trop souvent la triste expérience. Ces malheurs plongeroient son ame dans le découragement, si, ne s'étant conduit que d'après des lumieres acquises par un travail opiniâtre, il ne

trouvoit, dans l'intégrité de sa conscience, une consolation digne de sa sensibilité.

On ne verra pas non plus toutes les Maladies guérir promptement. S'il en est qui parviennent à la guérison en peu de jours, il en est aussi qui n'y parviennent qu'au bout de quelques semaines, qu'au bout de quelques mois, qu'au bout de quelques années : il en est enfin qui ne guérissent jamais radicalement, & pour lesquelles il faut s'en tenir à la cure simplement palliative. Nous n'avons pas manqué de faire remarquer ces diverses especes de Maladies, à mesure qu'elles se sont présentées.

L'usage de la MÉDECINE DOMESTIQUE demande donc une application active, une attention réfléchie, un courage soutenu, & une patience à toute épreuve. Mais de quoi ne rendent pas capable l'amour de sa propre conservation, celui de l'humanité, & les impulsions de la bienfaisance? Ces mobiles puissants, les vrais liens de la société & qui en font le charme, porteront sans doute tous les hommes à s'instruire d'un Art qui les touche de si

près, quand ils sauront qu'on en a arraché les épines, & qu'ils peuvent marcher d'un pied ferme sur un terrein, dont ils n'avoient jusqu'ici osé sonder la solidité: quand ils sauront que le moindre avantage qu'ils puissent retirer de la lecture de cet Ouvrage, est de connoître le pouvoir de la Nature dans la guérison du plus grand nombre des Maladies, & par conséquent de douter du savoir de ces Charlatans & de ces routiniers hardis, qui ne connoissent d'autres manieres de traiter les malades qu'en les accablant de remedes; qui saignent, émétisent, purgent dans toutes les Maladies & dans tous les temps des Maladies; qui enfin ne cessent d'agir que quand la Nature, qui se trouve heureusement toujours entre le donneur de remedes & la Maladie, a eu assez de forces pour en triompher, ou qu'au contraire le malade, épuisé, succombe sous les coups de ces ignorants. Ce doute les conduira nécessairement à ne s'adresser qu'aux Médecins véritablement instruits, dont les principes d'honnêteté & d'humanité les portent à secourir tous les hommes & les pauvres avec le même zele

& le même empressement que les riches.

Mais les avantages de la MÉDECINE DOMESTIQUE ne seront pas aussi bornés pour les gens sensés & instruits. Ils y puiseront de plus des idées claires & précises de la vraie méthode de guérir, & pourront par-là apprécier ou rectifier la conduite de ceux en qui ils placent leur confiance.

Toutes les personnes intelligentes & charitables, dans les Villes ou dans les Campagnes, qui, par une espece de vocation naturelle, se font un devoir d'aider de leurs conseils & de leurs bonnes œuvres, les pauvres qui les environnent, trouveront, dans cet Ouvrage, un guide sûr & invariable qui exaltera leur inclination à faire le bien, en éloignant d'elles la crainte qu'elles ont souvent de faire du mal.

MM. les Curés, Vicaires & autres Ecclésiastiques, qui, par un zele bien estimable & par pur amour pour leurs ouailles, desirent souvent d'être à portée de donner des secours au corps, comme ils les donnent à l'ame, sentiront que leur principal but est de les mettre dans le cas de pouvoir satisfaire leurs vues bienfaisantes. Les

connoiſſances qu'ils ont acquiſes dans leur éducation, leur feront ſaiſir, avec facilité, les principes certains que nous expoſons.

Inſtruits de la meilleure maniere d'élever les enfants, ils veilleront avec plus d'attention à celle que les Nourrices, qui ſont dans leur Paroiſſe, mettent en uſage : ils en reconnoîtront plus promptement les abus : ils en preſcriront, avec plus de fermeté, de plus convenables ; & ſi ces routinieres ſont indociles à la voix de la raiſon & de l'expérience, ils en avertiront avec plus de célérité les peres & meres, qui, le plus ſouvent, ne ſont inſtruits des accidents ou des Maladies qui arrivent à leurs enfants, que lorſqu'il n'eſt plus poſſible d'y remédier.

Pénétrés de douleur, à la vue des ravages qu'occaſionnent la falſification & l'altération des médicaments, comme nous l'avons fait remarquer, *Introduction à la Table générale*, Tome V, ils ſe conformeront aux vues ſages & bienfaiſantes du Miniſtere, en priant MM. les Intendants, qui ſont chargés par le Gouvernement, de leur faire diſtribuer, par année, une certaine quantité de remedes, de leur

envoyer ceux dont ils prévoiront user le plus fréquemment; de les leur envoyer de la meilleure qualité, & seulement dans la proportion du besoin instantané qu'ils en auront, afin que ces drogues ne s'alterent point par le laps de temps, comme il arrive assez souvent, sur-tout à celles qui sont molles & liquides.

Aussi-tôt que ces remedes leur seront parvenus, ils les vérifieront sur les descriptions que nous en avons données à cette *Table générale*; & si, malgré les précautions qu'ils auront prises, il s'en trouve dans le nombre de falsifiés ou de corrompus, ils supplieront qu'on leur en envoie de nouveaux : ce qui ne pourra manquer de leur être accordé, d'après les raisons puissantes que leur dicteront leurs lumieres & leur zele. Ils pourront d'ailleurs, dans les cas pressés, s'adresser aux Seigneurs, aux Dames de Paroisses, & aux autres personnes riches, qui passent toute l'année, ou une partie de l'année à la campagne, & qui ont dans leurs Châteaux, des Pharmacies très-bien choisies & très-bien entretenues, ou qui se détermineront à s'en procurer

une, d'après celle dont nous donnons l'état, Tome V, sous le titre de : *Pharmacie domestique*, fin de l'*Introduction à la Table*. Il n'est aucune de ces personnes, qui ne saisisse avec empressement les occasions qui lui seront offertes, de signaler la charité dont elle est animée envers les pauvres.

Enfin nous nous flattons que les Chirurgiens répandus dans les Villages, dans les Bourgs, même dans les Villes, & qui voudront lire la MÉDECINE DOMESTIQUE avec l'attention qu'elle demande, applaudiront aux préceptes qu'elle contient, & en adopteront la pratique, quoique différente, peut-être, de celle qu'ils avoient suivie auparavant. Ils sentiront, pour me servir des propres expressions de M. TISSOT, qu'on peut apprendre à tout âge & de tout le monde. Ils ne se feront donc point de peine de réformer quelques-unes de leurs idées, dans une science qui, à proprement parler, n'est pas la leur, & à l'étude de laquelle ils n'ont jamais pu se livrer d'une maniere convenable, sur celles d'un homme qui s'en est uniquement occupé, & qui a eu plusieurs secours qui leur ont manqué.

MONSIEUR BUCHAN, à qui nous avons fait passer, dans le temps, un exemplaire des deux premieres Editions de notre Traduction, a bien voulu, non-seulement nous en témoigner sa satisfaction par des Lettres particulieres, mais encore approuver notre travail, comme on le verra dans l'avant-dernier alinéa de sa Préface; &, lorsqu'il nous a envoyé la sixieme Edition de son Ouvrage, il l'a accompagnée de son Portrait. Infiniment sensible à cette marque d'amitié, nous n'avons pas voulu jouir seul du plaisir de posséder les traits d'un homme qui a si bien mérité *de l'humanité entiere*: nous l'avons aussi-tôt remis au célebre M. COCHIN, qui l'a fait graver, sous ses yeux, par M. MIGER, habile Artiste de l'Académie Royale de Peinture, & nous nous empressons de l'offrir au Public, comme une preuve de notre reconnoissance.

AVERTISSEMENT DE L'AUTEUR,

EN TÊTE DE LA SEPTIEME ÉDITION.

LA MÉDECINE PRÉSERVATIVE étant regardée universellement comme la partie de l'art la plus importante au Genre humain, j'avois pensé, bientôt après avoir fait paroître la premiere Édition de mon Ouvrage, donner plus d'étendue à cette partie de mon plan, & publier, comme une suite de la MÉDECINE DOMESTIQUE, un Volume d'augmentations, qui contiendroit les régles nécessaires à suivre pour se conserver en santé, dans les divers états de la vie : mais l'exécution de ce dessein ayant été retardée, par un grand nombre de causes, je saisis l'occasion de cette septieme Édition, pour prévenir le Public que ce Supplément est sur le point d'être mis sous presse & qu'il paroîtra incessamment. Il sera intitulé : MÉDECINE PRÉSERVATIVE, ou l'ART DE CONSERVER LA SANTÉ.

Norfolk-street, 28 Juin 1781.

A
M. le Chevalier
Pringle,

Médecin de S. M. Britannique.

Monsieur,

La réputation dont vous jouissez, à si juste titre, dans le monde littéraire; les travaux inestimables que vous avez entrepris, avec tant de succès, pour l'avancement & la perfection de la Médecine; la confiance légitime que le Public a dans votre savoir; l'emploi important que vous remplissez auprès de la Famille Royale; tout conspire à vous faire regarder comme la personne qui peut offrir la protection la plus

puissante, à un Ouvrage qui a pour objet la santé des habitans de la Grande-Bretagne.

Tels sont, Monsieur, les motifs qui m'ont porté à vous le dédier. Je desirerois qu'il fût plus digne de vous être présenté; mais, tel qu'il est, souffrez que je le soumette à vos lumieres. Je ne doute point que vous ne l'honoriez de l'indulgence, inséparable des grands talents.

Puissiez-vous faire long-temps l'ornement de la société, et l'honneur de notre profession! Ce sont les vœux sinceres de celui qui ose se dire,

Monsieur,

A Edimbourg,
le 4 Juin, 1772.

Votre très-humble & très-obéissant serviteur
GUILLAUME BUCHAN.



PRÉFACE DE L'AUTEUR.

JE N'EUS PAS plutôt fait part de l'intention que j'avois de mettre au jour la MÉDECINE DOMESTIQUE, que mes amis me représenterent qu'en la publiant, je m'attirerois le ressentiment de tous mes confreres. Cependant, ne pouvant avoir une aussi mauvaise idée des Médecins, je résolus d'en faire l'expérience; & il faut l'avouer, il m'arriva ce que mes amis avoient prédit. Cet Ouvrage fut condamné de ceux qui ont des vues bornées, tandis que ceux dont le savoir & les sentiments font honneur à la Médecine, le reçurent d'une maniere qui fit éclater à-la-fois, & leur indulgence, & la fausseté de cette opinion trop générale, que *tout Médecin doit faire un secret de son Art.*

L'accueil que le Public a bien voulu faire à mon Livre, est trop flatteur, pour ne pas mériter, de ma part, les plus vives actions de graces. Mais la seule maniere dont je de-

vois lui en témoigner ma reconnoiſſance, étoit de faire de nouveaux efforts pour le rendre plus généralement utile. En conſéquence, j'ai augmenté la *Médecine prophylactique*, ou cette partie de notre Art, qui traite des moyens de prévenir les Maladies. J'ai en outre traité de pluſieurs Maladies qui avoient été abſolument omiſes dans la premiere Edition. Il ſeroit ſuperflu d'entrer dans le détail de ces augmentations. Je dirai ſeulement que ſi elles m'ont coûté quelques peines, je me flatte qu'elles donnent quelque perfection à l'Ouvrage.

C'eſt à une pratique très-étendue, dans l'Hôpital des Enfants-Trouvés, où j'ai eu occaſion, non-ſeulement de traiter les Maladies auxquelles le premier âge eſt ſujet, mais encore d'eſſayer différents plans d'éducation phyſique, & d'en ſuivre les effets; que ſont dûes mes obſervations, relatives au *nourriſſage* & à la conduite qu'il faut tenir auprès des enfants. Toutes les fois qu'il a été en mon pouvoir de mettre les nouveaux-nés entre les mains de leurs propres nourrices, & de donner à ces dernieres les inſtructions néceſſaires; toutes les fois que j'ai eu lieu d'être ſatisfait de la maniere dont elles envisâgeoient & rempliſſoient leurs devoirs, il ne mouroit que très-peu d'enfants. Mais lorſque la diſtance des lieux, ou toute autre circonſtance

insurmontable, obligeoient de les confier aux soins de Nourrices mercenaires, avec impossibilité de leur donner les instructions convenables, il étoit rare d'en voir qui vécussent.

Ce fait est si évident, que j'ai été conduit à en déduire cette triste vérité, que *presque la moitié de l'espèce humaine périt, dans l'enfance, par négligence, ou par un traitement mal-entendu & contraire.* Ces réflexions m'ont souvent fait desirer d'être l'instrument heureux qui adoucît les malheurs de ces innocentes victimes, & qui les arrachât à une mort prématurée.

Quand on n'a pas été à portée de l'observer, on ne peut se former une véritable idée des pratiques ridicules & absurdes, en usage parmi les Nourrices, dans l'allaitement & les autres soins qu'exigent les enfants. On ne peut imaginer le nombre d'individus que font périr tous les jours ces manœuvres meurtrieres. Mais comme on ne peut disconvenir qu'elles ne tiennent à l'ignorance, il y a tout lieu d'espérer que, quand les Nourrices seront plus instruites, elles se conduiront d'une maniere plus avantageuse au bien de l'humanité.

Les diverses professions, auxquelles sont destinés les hommes, ayant toujours été des objets dignes de l'attention de la Médecine,

elles ont aussi été ceux sur lesquels j'ai dirigé la plupart de mes observations. Le séjour de plusieurs années dans une Ville des plus commerçantes de l'Angleterre, & la facilité d'y fréquenter les Manufactures qu'elle renferme, m'ont procuré un assez grand nombre d'occasions d'observer les accidents, auxquels les hommes utiles qui y travaillent, sont exposés, chacun selon son emploi, & en même-temps d'essayer différentes méthodes de les prévenir. Les succès qui ont suivi mes essais, ont été suffisants pour m'encourager dans mon entreprise, & j'espere que mon travail sera utile à ceux qui sont dans la nécessité de gagner leur vie, à des travaux aussi nuisibles à la santé.

Je ne prétends point intimider ces ouvriers, encore moins leur insinuer que ces Arts, dont la pratique est, jusqu'à un certain point, accompagnée de dangers, ne doivent point être exercés. Je veux seulement leur inspirer de sages précautions, & les mettre en garde contre les accidents qu'il est en leur pouvoir d'éviter, & auxquels ils s'exposent souvent par pure témérité. Comme les différents états de la vie donnent, à ceux qui les exercent, une disposition, plutôt à certaines Maladies, qu'à d'autres, il est de la plus grande importance de connoître ces Maladies, afin d'apprendre aux ouvriers à s'en garantir. Il vaut toujours

mieux être averti de l'approche d'un ennemi, que d'en être attaqué, sur-tout lorsqu'il y a possibilité d'éviter le danger.

Les préceptes sur la diete, sur l'air, sur l'exercice, sont d'une nature plus générale, & n'ont point échappé à l'attention des Médecins de tous les siecles. Ils sont cependant d'une trop grande importance pour ne pas entrer dans un Ouvrage de l'espece de celui-ci, & ils ne peuvent jamais être assez recommandés. Quiconque y apportera une attention convenable, aura rarement besoin de Médecin. Celui, au contraire, qui les négligera, jouira rarement d'une bonne santé, quel que soit le nombre de Médecins par lesquels il sera conduit.

Quoique nous ayons fait tous nos efforts pour mettre en évidence les causes des Maladies, & que nous ayons mis le peuple à portée de s'en garantir, cependant il faut avouer qu'il y en a souvent qui sont de nature à ne pouvoir être éloignées que par l'attention & l'activité du Magistrat.

C'est avec douleur que nous faisons observer que, dans ce pays, le Magistrat n'interpose que rarement son autorité pour la conservation de la santé, soit qu'on ignore de quelle importance pourroit être une police particuliere de Médecine, soit qu'elle soit regardée comme un objet de trop peu de

conséquence. On exécute tous les jours impunément les entreprises les plus nuisibles à la santé publique, tandis qu'on néglige absolument celles qui seroient de toute nécessité pour sa conservation.

La Médecine prophylactique générale comporte la connoissance des moyens publics de conserver la santé ; tels que la visite des provisions ; l'élargissement des rues, dans les grandes Villes ; l'entretien de la propreté ; la nécessité de fournir une eau salubre aux habitants, &c ; mais je n'ai pu parler que très-superficiellement de tous ces objets. S'il eût fallu les traiter avec l'étendue dont ils sont susceptibles, j'aurois trop grossi cet Ouvrage : je les réserve pour un Traité particulier, que je publierai dans un autre temps.

Je me suis particulièrement occupé du régime dans le traitement des Maladies. Le peuple, en général, a trop de confiance dans les remedes, & trop peu dans les moyens qu'il a sans cesse sous la main. Il est cependant toujours dans le pouvoir du malade, ou de ceux qui l'entourent, de contribuer autant à sa conservation, que peut le faire le Médecin : par ce défaut d'attention, les effets des remedes sont souvent manqués ; & le malade, en continuant un régime contraire, met en déroute le savoir du Docteur, & rend ses efforts dangereux. J'ai souvent ren-

contré des perſonnes, malades ſeulement par les erreurs qu'elles commettoient dans le régime, quoique d'ailleurs elles fiſſent uſage de remedes appropriés.

On met encore en queſtion ſi les remedes ſont plus utiles au genre humain, qu'ils ne lui ſont nuiſibles, tandis que tout le monde convient de la néceſſité & de l'importance du régime dans les Maladies. Il n'y a qu'à conſulter les appétits du malade, pour être aſſuré de ſes propriétés. Pour peu qu'on ait de ſens, on ne ſe perſuadera pas qu'un homme qui a, par exemple, la fievre, puiſſe boire, manger, agir de la même maniere que celui qui eſt en parfaite ſanté : cette partie de la Médecine eſt donc puiſée dans la Nature; c'eſt la raiſon & le ſens commun qui l'ont fait découvrir. Si les hommes y euſſent apporté plus d'attention; s'ils euſſent été moins avides de courir après les remedes ſecrets, jamais la Médecine n'auroit été tournée en ridicule.

Le régime paroît avoir donné la premiere idée de la Médecine. Les ordonnances des anciens Médecins ſe bornoient preſque toujours aux aliments; & même, en général, ils les adminiſtroient eux-mêmes : pour cet effet, ils ne quittoient point leurs malades pendant tout le cours de la Maladie. Cette conduite les mettoit à portée, non-ſeulement

d'obſerver avec la plus grande exactitude ; la marche & les périodes des Maladies, mais encore de ſuivre les effets de leurs différentes ordonnances, & d'adapter les remedes aux différents ſymptômes.

Le ſavant ARBUTHNOT ſoutient que le régime, dont preſque tous les hommes ſont ſuſceptibles de s'accommoder, s'il eſt conduit convenablement, ſera plus de bien, & entraînera moins d'inconvénients dans les Maladies aiguës, que des remedes peu utiles, ou adminiſtrés mal-à-propos ; & que les grandes cures des Maladies chroniques, peuvent être effectuées ſeulement par une diete convenable. Auſſi, ſuis-je tellement de l'avis de ce Médecin, que je conſeille à toute perſonne, qui n'a aucune connoiſſance de la Médecine, de s'en tenir à pratiquer ſeulement la diete & les autres parties du régime ; par ces moyens, on parviendra ſouvent à faire beaucoup de bien, & rarement à faire du mal.

Cette opinion paroît être également celle du célebre & ingénieux HUXHAM, qui remarque que ſouvent, dans la pratique, nous ſaiſiſſons les moyens prompts & efficaces que la Nature bienfaiſante nous offre, lorſque nous ſommes aſſez habiles, & que nous avons aſſez de ſagacité pour les appercevoir & les mettre en uſage. Il dit encore que la partie diététique de la Médecine n'eſt pas autant

étudiée qu'elle devroit l'être, & que toute simple & toute modeste qu'elle soit, elle est pourtant la méthode la plus naturelle de guérir les Maladies.

Cependant, pour rendre cet Ouvrage d'une utilité plus générale, & sur-tout pour le mettre à la portée d'un plus grand nombre de personnes, j'ai, dans la plupart des Maladies, recommandé, outre le régime, quelques-unes des *formules de remedes* les plus simples & les plus approuvées. Je les ai accompagnées des précautions qui m'ont paru nécessaires pour en diriger l'administration sans inconvénient. Je ne doute point que mon Livre n'eût été mieux reçu de la plupart des hommes, si je l'avois rempli de *recettes* pompeuses, & si je les avois vantées comme devant procurer de grandes cures; mais ce n'étoit pas là mon plan. Je regarde l'administration des remedes comme toujours douteuse, & souvent dangereuse; & j'aimerois mieux apprendre aux hommes à fuir la nécessité de s'en servir, qu'à chercher l'occasion de les employer; quoiqu'il y ait des remedes très-puissants, que l'on peut donner en toute liberté, & dont le succès est certain.

Les Médecins, en général, font, pendant un temps assez considérable, des essais avec les remedes, avant qu'ils soient parvenus à en connoître les propriétés. La plupart des

payſans connoiſſent actuellement aſſez bien l'uſage de quelques-uns des remedes les plus importants de la *matiere médicale :* ſans doute que, dans quelque temps d'ici, il en ſera de même à l'égard des autres. Nous avons eu attention de recommander des remedes partout où nous avons été convaincus qu'ils pouvoient être employés avec sûreté, & toutes les fois qu'il nous a paru que la guériſon dépendoit principalement de leur adminiſtration; mais nous avons négligé d'en parler, toutes les fois qu'ils nous ont paru devoir être dangereux, ou même de peu d'utilité.

Je n'ai point voulu fatiguer le Lecteur par les citations inutiles des Auteurs dont je me ſuis ſervi. J'ai fait uſage de leurs obſervations, quand les miennes ſe ſont trouvées défectueuſes, ou quand elles m'ont manqué. Les Auteurs à qui j'ai le plus d'obligation, ſont RAMMAZINI, ARBUTHNOT & TISSOT. Ce dernier eſt, de tous ceux que j'ai lus, celui qui, dans ſon *Avis au Peuple*, approche le plus près de mon plan. Celui du Docteur TISSOT eſt auſſi complet que l'exécution en eſt parfaite. Nous n'aurons pas occaſion de voir de ſitôt un Ouvrage de cette eſpece. Mais l'Auteur s'étant renfermé dans le détail des Maladies aiguës, a, ſelon moi, paſſé ſous ſilence la partie la plus utile de ſon ſujet. Dans les Maladies aiguës, tout homme peut

quelquefois, à la vérité, devenir son propre Médecin; mais dans les Maladies chroniques, la cure dépend toujours des propres efforts du malade.

M. TISSOT a aussi passé sous silence la Médecine prophylactique, ou il n'en a parlé que très-superficiellement, quoiqu'il soit évident que la partie de la Médecine, qui traite des moyens de prévenir les Maladies, soit de la plus grande importance, pour la perfection d'un Ouvrage de la nature du sien. Il a sans doute eu ses raisons; & nous sommes tellement éloignés de lui en faire un reproche, que nous regardons son Ouvrage comme devant lui faire le plus grand honneur.

Plusieurs autres fameux Médecins étrangers ont écrit, à-peu-près, sur le même plan que TISSOT: tels sont le Baron VAN-SWIETEN, Médecin de Leurs Majestés Impériales; M. ROSEN, premier Médecin du Roi de Suede, &c. Mais les Ouvrages de ces Auteurs ne m'étant jamais tombés entre les mains, je n'en puis rien dire. Cependant je desire que quelqu'un de ceux de mes compatriotes, qui jouissent de quelque réputation, veuillent suivre leur exemple. Il y a toujours beaucoup à faire sur ce sujet, & je ne vois pas qu'un homme puisse mieux employer son temps & ses talents, qu'à chercher à déraciner les faux

préjugés, & à répandre les connoiſſances utiles parmi le peuple.

Quelqu'attention que j'aie donnée à ce que cet Ouvrage joignît la clarté à l'utilité, cependant il étoit impoſſible d'éviter de ſe ſervir de quelques termes de l'Art; mais de la maniere dont je les ai employés, ils ſont, en général, ou expliqués, ou mis à la portée de tous les hommes. En un mot, j'ai donné tous mes ſoins pour être entendu de tout le monde, & je crois l'avoir fait avec quelque ſuceès, ſi mes Lecteurs ne m'ont point flatté, ou ne ſe ſont point flattés eux-mêmes (1).

Cependant un Ouvrage de Médecine fait de la maniere dont eſt traité celui-ci, n'eſt pas un objet auſſi facile à exécuter, qu'on pourroit ſe l'imaginer. Il eſt plus aiſé de faire parade d'érudition, que de parler d'une maniere ſimple & correcte d'une ſcience, ſurtout quand on la conſidere dans un ſens auſſi éloigné de la maniere ordinaire de la repré-

* (1) Quoique nous puiſſions tenir le même langage que M. Buchan, à l'égard de certains de nos Lecteurs, nous ſavons cependant, par expérience, qu'il ſeroit contraire à la vérité, relativement au plus grand nombre, parce que, comme nous l'avons déjà fait obſerver, les connoiſſances médicinales ſont plus répandues en Angleterre, qu'elles ne le ſont en France. Nous ſommes donc autoriſés à donner, à la *Table générale*, la ſignification de tous les termes de Médecine, employés dans le cours de cet Ouvrage, comme nous l'avons déjà fait remarquer dans l'*Avertiſſement* qui précede, page xx.

ſenter. Auſſi ne ſeroit-il pas difficile de prouver que tout ce que la pratique de la Médecine a d'intéreſſant, eſt du reſſort du ſens commun; & que l'Art ne perdroit rien, quand il ſeroit dépouillé de tout ce fatras, auquel une perſonne douée d'une intelligence ordinaire, ne peut rien comprendre.

Je n'ai rien à dire ſur cette nouvelle Edition, ſi ce n'eſt que je me ſuis appliqué à la rendre moins imparfaite que les précédentes. Un Auteur ſeroit, ſelon moi, vraiment digne de blâme, s'il négligeoit de corriger & d'augmenter ſon Ouvrage, par la ſeule raiſon que les perſonnes, qui ſe ſont procuré des exemplaires des Editions antérieures, prétendroient avoir droit de ſe plaindre. C'eſt une dette que tout Ecrivain contracte avec le public, de rendre ſes productions auſſi parfaites qu'il eſt en ſon pouvoir de le faire; & l'on ne peut l'accuſer de commettre une injuſtice, puiſqu'il n'ôte réellement rien à ceux qui poſſédent déjà l'Ouvrage.

Je croirois manquer à la reconnoiſſance, ſi je ne témoignois mes ſinceres actions de graces aux Médecins étrangers qui ont bien voulu contribuer à répandre l'utilité de la MÉDECINE DOMESTIQUE, en la traduiſant dans leur Langue. La plupart ne ſe ſont pas contentés d'en donner une bonne traduction, ils l'ont encore enrichie d'un grand nombre

d'obſervations utiles, qui lui donnent plus de perfection, & l'adaptent d'une maniere plus préciſe aux climats dans leſquels ils l'ont publiée, ainſi qu'aux conſtitutions & aux tempéraments de leurs compatriotes. Mais j'ai des obligations particulieres au Dr. DUPLANIL, Médecin de Paris & de S. A. R. le COMTE D'ARTOIS. Ce Médecin a augmenté mon livre au point d'en faire cinq Volumes; & ſa traduction élégante, ainſi que ſes notes utiles, l'ont mis tellement à la portée des peuples de ce continent, qu'il eſt actuellement traduit dans toutes les langues de l'Europe moderne (2).

J'ajouterai en finiſſant, que cet Ouvrage a moins ſurpaſſé mes eſpérances par le débit qu'il a eu, que par les effets qu'il a produits:

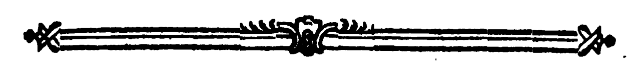
---

(2) « But i lie under particular obligations to the » learned D.r *Duplanil* of Paris, Phyſician to the Count » de Artois. This Gentleman has enlarged my ſmall Book » into five Volumes, and, by his elegant tranſlation, and » uſeful notes, has rendered it ſo popular on the Con- » tinent, that it is now tranſlated into all the languages » of modern Europe. »

Telles ſont les expreſſions de M. BUCHAN, que j'ai cru devoir rapporter. Je voulois même m'abſtenir de traduire ce paſſage, mais j'ai été forcé de céder aux repréſentations de mes amis, qui m'ont fait obſerver que le témoignage favorable de mon Auteur ne pouvoit être trop public, dans un moment où l'avidité d'un Libraire a porté un Confrere, pour lequel j'ai d'ailleurs toute l'eſtime dûe à ſon mérite, à faire une nouvelle traduction de la MÉDECINE DOMESTIQUE.

car il eſt évident que quelques-unes des pratiques les plus pernicieuſes, & en uſage dans le traitement des Maladies, ont cédé la place à une conduite mieux raiſonnée; & que des préjugés funeſtes, regardés juſqu'alors comme invincibles, n'ont pu tenir, pour la plupart, contre la ſolidité des préceptes qu'il contient. Je ne puis donner de plus fortes preuves de ce que j'avance, que l'inoculation de la petite vérole. Il n'y a pas encore bien long-temps, que peu de Meres oſoient confier leurs enfants, même à des Médecins, pour être inoculés; cependant rien de plus certain que, depuis la publication de mon Ouvrage, pluſieurs femmes ont inoculé elles-mêmes leurs enfants; & comme elles ont réuſſi auſſi heureuſement que l'auroient pu faire les inoculateurs les plus renommés, nous avons toutes les raiſons de croire que cette pratique deviendra bientôt générale : quand nous jouirons de cet avantage, on verra l'inoculation ſauver plus d'hommes que ne ſont actuellement tous les efforts des Médecins.





INTRODUCTION

DE L'AUTEUR.

LES PROGRÈS que la Médecine a faits, depuis le renouvellement des Lettres, ne peuvent pas être mis en parallele avec ceux que l'on a faits dans les autres ſciences. Il eſt facile d'en donner la raiſon. La Médecine n'a été étudiée que par un petit nombre de perſonnes, ſi l'on en excepte ceux qui, l'envisageant comme une profeſſion lucrative, en ont voulu faire leur état ; & quelques-uns de ces hommes, guidés, ſoit par un zele trompeur pour l'honneur de la Médecine, ſoit par le deſir d'en impoſer, ſe ſont efforcés de déguiſer leur Art, & d'en faire un myſtere. D'ailleurs nos Auteurs ont, pour la plus grande partie, écrit en Langue étrangere ; & ceux qui ſe ſont écartés de cet uſage, ſe ſont encore fait un mérite d'écrire leurs ordonnances

en termes & en caracteres inintelligibles au reste des hommes.

Il n'en a pas été de même des autres sciences. Les querelles du Clergé, qui s'éleverent bientôt après la renaissance des Lettres, fixerent l'attention générale, & frayerent le chemin à cette liberté de penser, à ce goût de recherches, qui, depuis, ont prévalu dans la plus grande partie de l'Europe, relativement aux matieres de Religion. Tous les hommes prirent part à ces disputes sanglantes; & chaque particulier, pour se distinguer dans l'un ou l'autre parti, fut obligé d'étudier la Théologie. C'est ainsi que, conduits à penser & à raisonner par eux-mêmes, sur certains points de la Religion, ils vinrent à la fin à bout de renverser la puissance absolue & sans bornes, que le Clergé s'étoit arrogée sur l'esprit des hommes. (1)

L'étude des Loix a été également regardée, dans la plupart des Etats poli-

(1) On n'oubliera pas que c'est ici un Protestant qui parle.

cés, comme une partie néceſſaire de l'éducation. Il eſt certain que tout homme inſtruit, doit au moins connoître les Loix de ſon pays ; & s'il peut en outre parvenir à la connoiſſance de celles des autres Nations, il en retirera les plus grands avantages, pour ſon utilité perſonnelle & pour ſa gloire.

Toutes les branches de la Philoſophie ſont auſſi, depuis un certain temps, l'objet de l'étude de tous ceux qui tendent à une éducation diſtinguée. Les avantages qu'elle procure, ſont évidents; elle affranchit l'eſprit du joug des préjugés & de la ſuperſtition ; elle le conduit à la recherche de la vérité ; elle lui fait contracter l'heureuſe habitude de raiſonner & de juger ; elle devient pour lui une ſource inépuiſable d'agréments dans la ſociété ; elle lui ouvre le chemin qui mene à la perfection des Arts & de l'Agriculture ; enfin elle met les hommes en état de ſe conduire convenablement dans les circonſtances les plus importantes de la vie.

Il en a été de même de l'Hiſtoire

naturelle. Elle est devenue, depuis quelque temps, l'objet de l'attention générale, & elle en est bien digne. Elle offre à-la-fois, & l'utile, & l'agréable; elle mene aux découvertes les plus importantes. L'Agriculture, le plus utile des Arts, & qui n'est qu'une branche de l'Histoire naturelle, ne pourra jamais parvenir au dégré de perfection dont elle est susceptible, si cette science est négligée.

Cependant la Médecine, autant que je sache, n'a été reconnue, dans aucun pays, pour être une partie néçessaire de l'éducation, quoiqu'on n'ait jamais apporté de raison suffisante pour autoriser cette négligence. Car il n'est point de science qui ouvre un champ plus vaste de connoissances utiles, ou qui offre une matiere plus ample à l'esprit, avide de savoir. L'étude de l'*Anatomie*, de la *Botanique*, de la *Chymie* & de la *Matiere médicale*, qui sont toutes des branches de l'Histoire naturelle, est si satisfaisante, elle est accompagnée de tant d'utilité, que quiconque ne s'en est pas

occupé, doit paſſer pour un homme ſans goût & ſans connoiſſance. Si un jeune homme a des diſpoſitions pour l'obſervation, dit un élégant & ingénieux Ecrivain, (2) il eſt certain que cette étude lui offrira des objets plus intéreſſants, & préſentera un champ plus vaſte à ſon génie laborieux, que l'hiſtoire des *araignées*, ou des *pétoncles*.

Ce n'eſt pas que nous voulions faire entendre que tous les hommes devroient ſe faire Médecins : cette prétention ſeroit auſſi ridicule qu'impoſſible. Tout ce que nous voulons dire, c'eſt que les hommes de bon ſens & inſtruits, devroient ſe mettre au fait des principes généraux de la Médecine, pour que chacun, dans ſa poſition, pût en tirer les avantages qu'elle eſt capable de procurer, & qu'il pût en même temps apprendre à ſe garantir des effets deſtructeurs de l'ignorance, de la ſuperſtition, de la fourberie & du charlataniſme.

(2) M. *Gregory*, Obſervations ſur les devoirs & les obligations des Médecins.

Dans l'état actuel de la Médecine, il est plus aisé de tromper un homme sur sa santé, que sur un *schelling* (3); & il est presque impossible, soit de découvrir le fourbe, soit de punir la fourberie. Cependant le peuple a toujours les yeux fermés, & il prend en assurance tout ce que lui débite un Charlatan, sans oser, en aucune maniere, lui demander raison de sa conduite Une croyance aveugle, toutes les fois qu'il s'agit d'un objet ridicule, n'est que trop souvent sacré dans la Médecine. Le corps des Médecins est sans doute digne de la confiance qu'on lui témoigne; mais, comme le mérite d'un corps ne peut jamais appartenir, en général, à tous les membres qui le composent, il ne sera jamais, ni de la tranquillité, ni de l'honneur de l'humanité, d'avoir quelque chose à reprocher dans la conduite de ceux à qui on confie un

(3) Monnoie d'Angleterre, qui vaut une livre deux sols dix deniers de France, ou à-peu-près, selon le cours du change.

bien auſſi précieux que la ſanté.

Le voile du myſtere, dont on a toujours voulu couvrir la Médecine, la fait regarder injuſtement non-ſeulement comme conjecturale, mais même comme ſuſpecte. De ce qu'on en a fait une Science à part, & que depuis long-temps elle eſt comme indépendante des autres Sciences, des gens mal-intentionnés veulent la faire paſſer pour une pure charlatanerie, incapable de ſoutenir le grand jour. Cependant la Médecine n'a beſoin que d'être plus connue, pour mériter une eſtime univerſelle. Ses préceptes ſont tels, qu'*il n'y a pas d'hommes inſtruits qui ne puiſſent les obſerver, & elle ne défend que ce qui eſt incompatible avec le vrai bonheur.*

Le myſtere que l'on fait de la Médecine, fait tort à la perfection dont elle eſt ſuſceptible. Il expoſe ceux qui l'exercent à être tournés en ridicule, & nuit au véritable intérêt de la ſociété. Un Art fondé ſur l'obſervation, ne peut jamais faire de grands progrès, tant qu'il eſt renfermé dans le cercle étroit de-

ceux qui le pratiquent. Les obſervations réunies de tout ce qu'il y a d'hommes d'eſprit & de génie, feroient, en peu d'années, une collection avantageuſe à la Médecine, étant revues & rectifiées par des Praticiens conſommés. Tout homme peut, auſſi-bien qu'un Médecin, dire quand un remede lui réuſſit : qu'il connoiſſe ſeulement le nom & la doſe de ce remede, & qu'il ſache le nom de la Maladie pour laquelle on le preſcrit, il eſt, à peu de choſe près, en état d'en perpétuer les bons effets. Or qu'un homme quelconque ajoute ſeulement un fait à la ſomme des obſervations de Médecine, & il aura rendu un ſervice plus eſſentiel à l'Art, que celui qui écrit des volumes pour appuyer les hypotheſes qu'il veut favoriſer.

« Si les Gens de Lettres, dit l'Auteur de l'Ouvrage cité ci-deſſus (4), » étoient en état de faire des recherches » ſur des matieres qui doivent les toucher » de ſi près, on les verroit contribuer

(4) M. *Gregory*, ibid.

» aux progrès de la Médecine. Ces » hommes ne fépareroient point leur » intérêt de celui de l'Art; ils dévoile- » roient, ils expoferoient avec courage » l'*ignorance*, qui cherche à en impofer, » & ils fe rendroient les foutiens du vrai » mérite, toujours modefte.

» Il n'eft point de raifon, continue » cet Auteur, qu'on puiffe alléguer » contre la néceffité de rendre la Mé- » decine populaire. Cette Science, à la » vérité, ne peut qu'à peine être com- » parée à la Religion. Cependant l'ex- » périence démontre que depuis que les » Laïques fe font mêlés de matieres de » Religion, la Théologie, confidérée » comme Science, a été perfectionnée; » la vraie Religion s'eft propagée; le » Clergé eft devenu plus inftruit, par » conféquent beaucoup plus utile, & il » compofe un Corps beaucoup plus ref- » pectable qu'il ne faifoit dans les fiecles » où fon pouvoir étoit le plus étendu, & » où fa puiffance étoit à fon comble. »

(Une autre raifon de rendre la Médecine populaire, ou du moins de porter

les personnes instruites & les Gens de Lettres à s'en occuper, c'est le besoin que l'on a d'observations; c'est la nécessité dans laquelle on est de les multiplier, puisque sans elles l'Art ne fera jamais que des pas incertains vers sa perfection. D'après la maniere dont se fait la Médecine, il est presque impossible que les Médecins saisissent toutes celles que leur présente la pratique. Un Médecin très-occupé, qui voit vingt, trente malades par jour, ne peut donner qu'un temps très-court à chacune de ses visites: à peine a-t-il celui de saisir les indications, sur-tout dans les grandes Villes, où les courses emploient la majeure partie de la journée. Or, si le malade lui-même est instruit, si ses connoissances anatomiques le mettent dans le cas de distinguer le lieu qu'occupe le foyer de la Maladie; s'il sait assez de Physiologie pour connoître les fonctions de l'organe affecté, & assez de Médecine pour saisir, prévoir les révolutions que le mal va y occasionner, & distinguer ses effets d'avec ceux des remedes dont il fait

usage, n'est-il pas évident que cet homme, attaqué de quelque Maladie compliquée, sera plus en état de la décrire dans tous ses détails, que son Médecin qui ne l'aura vu que quelques instants par jour? L'Art aura donc gagné une observation qui, sans les connoissances du malade, auroit été perdue. Que par année cent hommes de Lettres soient dans le cas de celui dont nous parlons, c'est cent observations de plus, qui seront consignées dans les fastes de la Médecine.

Mais, dira-t-on, quel fonds faire sur des observations faites par des hommes qui ne peuvent avoir que des connoissances superficielles, puisqu'ils n'ont point fait leur principale occupation de l'art de guérir? Quel fonds faire? celui que l'on doit à la vérité, exposée sans intérêt & sans esprit de parti : celui que l'on doit à la bonne foi, à l'amour de l'humanité, seuls titres qui porteroient ces hommes éclairés à concourir aux progrès de la Médecine. Que faut-il pour constituer une bonne observation?

l'exposé naïf, franc & vrai des phénomenes que présente une Maladie dans toutes ses périodes, & non cet étalage pompeux de vaines discussions, par lesquelles ne pechent que trop souvent les observations produites par les Médecins systématiques. Mais je suppose que sur ces cent observations, il n'y en ait que vingt, que dix qui aient les caracteres que nous venons d'assigner; vingt, même dix observations bien faites par année, feroient, au bout d'un siecle, une somme de doctrine plus complete, que le corps des Médecins n'en possede depuis qu'il existe.

Au reste, cette espece d'observations ne seroit pas une innovation en Médecine. Dans nos Livres, on en trouve souvent de telles, adoptées quelquefois en entier par les Auteurs; & ce ne sont, ni les moins bien faites, ni les moins intéressantes. Les Praticiens de bonne foi conviendront que, parmi les Mémoires à consulter, écrits par le malade même, & qu'ils reçoivent journellement, ils en rencontrent souvent dans lesquels

la netteté des idées & la justesse des expressions leur font regretter que le malade n'ait pas quelques connoissances en Médecine de plus. Ils conviendront que si les malades avoient ces connoissances, la Médecine par consultation se feroit avec beaucoup plus de succès, puisque le plus grand nombre des Mémoires qui nous sont envoyés des Provinces, ne sont écrits que par des Chirurgiens, qui joignent à l'ignorance de leur langue, l'ignorance des premiers principes d'un Art qu'ils professent impunément. De plus, ces connoissances porteroient ces Chirurgiens & quelques Médecins à l'application : elles exciteroient une certaine émulation, qui ne pourroit que tourner à l'avantage de l'humanité, parce qu'ayant à raisonner de l'Art avec un malade instruit, ils seroient forcés de l'être eux-mêmes, & qu'étant appellés pour le secourir, il faudroit de toute nécessité qu'ils en sussent plus que lui.)

On dira, je le sais, que la Médecine une fois répandue parmi le peuple, le por-

tera à pratiquer lui-même cette Science, & à se confier à ses propres lumieres, au lieu d'appeller un Médecin. Cependant la vérité est qu'il doit en résulter tout le contraire. Les personnes qui sont les plus instruites dans cet Art, sont les plus disposées à demander & à suivre les avis de leurs Confreres, quand ils en ont besoin. L'ignorant a toujours plus de penchant à se traiter lui-même; c'est lui qui a le moins de confiance dans les Médecins. On en voit tous les jours des exemples chez les paysans, qui, tandis qu'ils refusent absolument de prendre un remede qui leur est présenté par un Médecin, saisissent avec avidité tout ce qui leur *est* offert *par* le premier venu. Puisque les hommes veulent agir, même lorsqu'ils ne sont pas instruits, il est certainement plus raisonnable de leur fournir les lumieres dont ils sont susceptibles, que de les laisser entiérement dans l'obscurité.

On dira encore que la publicité de la Médecine diminuera la confiance que l'on a en elle. Cela pourroit être vrai,

relativement à quelques individus ; mais relativement à d'autres, cette assertion pourroit avoir un effet tout opposé. Je connois plusieurs personnes qui ont en horreur tous les remedes que leur prescrivent les Médecins, parce qu'elles en redoutent les effets. Cependant ces mêmes personnes prendront facilement un remede qu'elles connoissent, & avec les effets duquel elles sont en quelque sorte familiarisées. Il est donc évident que cette crainte n'est pas inspirée par le remede. Il n'y a qu'une *conduite ouverte, franche & sans déguisement*, qui puisse jamais inspirer aux hommes une confiance entiere dans les médecins. Tant que la plus petite apparence du mystere se manifestera dans leur conduite, on verra les hommes être agités par le doute, les inquiétudes & les soupçons.

Sans doute qu'il arrivera des cas, & ces cas se rencontreront quelquefois, où le Médecin prudent sera nécessité de déguiser un remede. Ceux qui se proposent de rendre service aux hommes,

ſont ſouvent forcés de ſe prêter à leurs caprices & à leurs humeurs ; mais ces cas ne peuvent jamais rien faire conclure contre la néceſſité dans laquelle eſt, en général, un Médecin, de faire profeſſion de *franchiſe*, & de ſe communiquer.

Parce qu'il y a des frippons & des fous dans le monde, un homme ſeroit-il autoriſé à dire qu'il doit regarder tous les hommes comme tels, & qu'il doit les traiter en conſéquence? Un Médecin éclairé ſaura toujours connoître l'inſtant où il faudra qu'il déguiſe ſes remedes; mais ce déguiſement ne ſera jamais la principale régle de ſa conduite.

La moindre apparence de myſtere dans la conduite du Médecin, ne rend pas ſeulement ſon Art ſuſpect ; elle le mene au charlataniſme, qui eſt le fléau de la Médecine. Il n'y a pas d'hommes plus oppoſés entre eux qu'un Médecin honnête & un Charlatan ; & cependant il n'y en a pas qui, en général, aient été plus confondus. La ligne qui les ſépare, n'eſt pas aſſez marquée ; au moins

ne l'eſt-elle pas aſſez pour les yeux du vulgaire. Il n'y a en effet qu'un très-petit nombre de perſonnes qui ſoient en état de faire une diſtinction convenable entre la conduite du Charlatan qui adminiſtre un remede ſecret, & celle d'un Médecin qui fait une ordonnance qu'elles ne comprennent pas. C'eſt ainſi que la conduite d'un véritable Médecin, qui n'a pas beſoin de ſe déguiſer, ſe rapproche de celle d'un frippon, dont la fortune dépend du ſecret.

Il n'eſt point de loi capable d'anéantir le charlataniſme, tant que le peuple croira qu'un charlatan eſt dans la claſſe des hommes honnêtes, & qu'il n'y a pas de différence entre lui & le Médecin. Il ne faut cependant que la moindre connoiſſance en Médecine, pour ſe mettre en état de découvrir le frippon. Mais cette connoiſſance eſt néceſſaire pour le reconnoître ſûrement. Telles ſont l'ignorance & la crédulité de la multitude, relativement à la Médecine, qu'elles la rendent la proie du premier qui a l'effronterie de l'attaquer ſans mi-

séricorde. Le seul moyen de remédier à ce mal, est de rendre le peuple plus instruit. Or le chemin le plus court pour dépouiller un Art ou une Science du charlatanisme, est d'en répandre les préceptes dans le Public. Que les Médecins écrivent leurs ordonnances dans la langue commune aux Pays où ils pratiquent; qu'ils expliquent leurs intentions aux malades, autant qu'ils soupçonneront de pouvoir en être entendus, & l'on verra le Public en état de connoître quand un remede aura l'effet qu'on en attendoit. Cette conduite le portera à avoir une confiance absolue dans son Médecin, & elle lui fera craindre & détester celui qui osera lui proposer un remede secret.

Les goûts changeants de la société amenent des manieres différentes de voir les mêmes objets. Il n'y a pas si long-temps que, dans ce pays, l'usage vouloit que chacun dît ses Prieres en latin, qu'il entendît cette langue, ou qu'il n'y comprît rien. Cet usage, sacré aux yeux de nos ancêtres, nous paroîtroit extra-

vagant aujourd'hui. Sans doute que la plupart de ceux que nous suivons actuellement paroîtront, à leur tour, étranges à la postérité. Parmi ces usages, on doit placer celui de faire les ordonnances de Médecine en langue étrangere.

Quelque capables que soient les Médecins d'écrire en latin, je suis persuadé que les Apothicaires ne sont pas toujours en état de les entendre; & que de cette ignorance, il doit résulter des méprises funestes. Supposé même qu'un Apothicaire soit en état de lire les ordonnances des Médecins; presque toujours occupé à d'autres objets, le détail de ces ordonnances est absolument abandonné à des apprentifs. C'est ainsi que le premier homme d'un Royaume, même en se servant d'un Médecin de la plus haute réputation, se trouve livrer sa vie entre les mains d'un simple garçon de boutique, qui est, non-seulement un parfait ignorant, mais qui joint encore à cela d'être un paresseux & un franc étourdi. Il peut, sans doute, arriver que, malgré la plus grande attention, il se commette

quelquefois des erreurs dans les affaires; mais, quand il s'agit de la vie des hommes, on doit certainement employer tous les moyens possibles pour les prévenir. Il est donc de la plus grande importance, selon moi, que *les ordonnances de Médecine soient écrites dans la langue du pays*, comme on le dira plus amplement, *Introduction à la Table générale, Tome V, page* xxij.

La science de la Médecine, répandue parmi le peuple, tendroit non-seulement à la perfection de l'Art & à la destruction du charlatanisme, mais encore cette publicité rendroit la Médecine d'une utilité plus universelle, parce qu'elle propageroit ses avantages dans la société. Quel que soit le temps qu'il y a que la Médecine est connue dans ce pays, je ne craindrai pas de dire qu'il faut que ses principes, les plus importants au bien-être de l'humanité, ou aient été oubliés, ou qu'ils aient été peu entendus. La guérison des Maladies est, sans doute, une matiere de grande importance; mais les moyens de conserver la santé & de

prévenir les Maladies, sont d'une plus grande importance encore. Ce dernier objet regarde tous les hommes, & certainement tout ce qui y a rapport doit être présenté le plus clairement & le plus simplement possible. On ne supposera jamais qu'on puisse se garantir de Maladies, d'une maniere convenable, tant qu'on ne sera point en état d'en connoître les causes.

Les Magistrats, dont dépend, à certains égards, la santé du Public, n'exerceront qu'un pouvoir infructueux, & privé de ses plus grands avantages, s'ils ne sont, jusqu'à un certain point, guidés par les lumieres de la Médecine.

Ce qu'il y a de certain, c'est que les hommes de tout état, de toute condition, pourroient tirer avantage de la Médecine, s'ils en étoient instruits à un certain dégré. Elle leur apprendroit à prévenir les dangers particuliers à chaque profession; ce qui est toujours plus facile que d'en éloigner les effets. La Médecine, bien loin d'être une censure de l'emploi des plaisirs de la vie, enseigne seulement

ſeulement aux hommes comment ils doivent en faire uſage. On a dit, il eſt vrai, que, *vivre ſelon les regles de la Médecine, c'eſt mener une vie malheureuſe*; mais l'on pourroit dire avec autant de juſtice, que, *vivre ſelon les régles de la raiſon, c'eſt vivre miſérablement*. Si certains Médecins veulent faire recevoir dans le monde leurs abſurdités, ou établir des loix incompatibles avec la raiſon & le ſens commun, il n'eſt pas douteux qu'ils doivent être mépriſés; mais ce n'eſt pas la faute de la Médecine. Elle ne propoſe pas de loix, que je ſache, qui ne ſoient parfaitement favorables aux plaiſirs honnêtes de la vie, & qui ne ſoient les ſeules routes qui conduiſent tous les hommes au vrai bonheur.

C'eſt donc avec douleur que nous obſervons que la Médecine n'a, juſqu'ici, été que très-rarement enviſagée comme une ſcience populaire, & qu'on ne l'a conſidérée que comme une branche de connoiſſances qui doit être confinée dans une claſſe de particuliers, tandis que le reſte des hommes doit la né-

gliger. Cependant, en l'examinant avec ſoin, il eſt facile de s'appercevoir qu'il n'eſt pas de Science qui ſoit plus digne de leur attention, & qui ſoit plus capable de contribuer au bien général.

On dit que ſi le peuple avoit la moindre connoiſſance de la Médecine, il deviendroit capricieux, & qu'elle le porteroit à croire qu'il a toutes les Maladies dont il liroit la deſcription. Peut-être cela pourroit-il être le cas de ceux qui ſont capricieux par caractere. Mais ſuppoſé que cela arrive aux autres, ils ne ſeroient pas long-temps à être détrompés. Ils reconnoîtroient bientôt leur erreur, &, à force de lire, on les verroit ſe corriger de ce défaut. A chaque pas ils reconnoîtroient l'abſurdité de cette aſſertion, qu'une femme ſenſible, par exemple, plutôt que de lire un Livre de Médecine qui l'éclaireroit ſur les moyens d'élever ſon enfant, doit l'abandonner entièrement aux ſoins & à la conduite de l'eſpece d'hommes la plus ignorante, la plus crédule & la plus ſuperſtitieuſe.

Il n'eſt pas certainement de partie dans la Médecine qui ſoit d'une importance plus générale, que celle qui traite de la maniere de nourrir & d'élever les enfants. Cependant peu de peres & meres y apportent une attention convenable. On les voit, dans le temps où leurs tendres rejettons ont le plus beſoin de leurs ſoins & de leur attention, les confier à des Nourrices mercenaires, qui ſont, ou trop négligentes à remplir leurs devoirs, ou trop ignorantes pour les connoître. Nous ne craindrons point d'affirmer que la négligence & l'inattention des parents & des Nourrices, tuent plus d'enfants que les Médecins n'en ſauvent.

Les avantages de la Médecine, conſidérée comme une profeſſion, ſeront toujours dans les mains de ceux qui ſeront capables de l'exercer ; & il n'eſt pas à craindre que la plus grande partie du genre humain puiſſe jamais la pratiquer. Comme il faut que les Médecins, ainſi que les hommes des autres profeſſions, vivent de leur travail, il faut donc

dans l'état actuel de la Médecine, que le pauvre, ou manque absolument de conseil, ou qu'il en reçoive qui lui soient plus funestes que s'il n'en recevoit aucun. Car les personnes qui ne sont pas assez instruites de la Médecine, quoique d'ailleurs généreuses & de bon sens, n'osent pas donner aux pauvres les avis dont manquent ces infortunés, parce que la crainte de faire le mal, arrête souvent l'inclination que l'on a de faire le bien. D'autres personnes, guidées par l'amour de l'humanité, sont souvent retenues de faire les actions les plus nobles & les plus dignes d'éloges, par les alarmes trompeuses dont ne cesse de rebattre leurs oreilles, cette classe d'hommes qui, pour exalter leur importance, multiplient les difficultés qu'on éprouve à réussir; qui trouvent à redire dans les actions les plus recommandables, & tournent en ridicule ceux qui entreprennent de soulager un malade, parce qu'ils ne le conduisent pas selon les règles de l'Art, admises parmi eux. Il faut pourtant que ces Messieurs me pardonnent, si je leur

dis que j'ai souvent rencontré de ces personnes généreuses faire beaucoup de bien, & que leur pratique, qui en général n'étoit guidée que par le bon sens & l'observation, qui n'étoit aidée que par un peu de lecture de quelques Livres de Médecine, étoit souvent mieux raisonnée que celle de ces Suppôts ignorants de la Médecine, qui méprisent la raison & l'observation, pour s'en tenir seulement à la règle; & qui, ne sachant que prescrire des remedes, négligent souvent d'autres choses de plus grande importance.

Outre l'administration des remedes, il y a bien des choses à observer auprès d'un malade. Le pauvre périt souvent, dans les Maladies, plutôt faute de nourriture convenable, que faute de remedes. Ces malheureux manquent, la plupart du temps, des choses même les plus nécessaires à la vie, & ils ont toujours trop de ce qui est capable de les rendre malades. Il n'y a que ceux qui ont été témoins de la situation de ces infortunés, qui puissent imaginer combien est grand

le bien qu'une personne charitable peut leur faire, en suppléant seulement à ce qui leur manque. On ne peut certainement faire d'action plus utile & plus noble, que de fournir aux besoins de ses semblables, quand ils sont dans la nécessité. Tant que la Religion & la vertu seront respectées parmi les hommes, cette conduite méritera les plus sublimes éloges, & elle ne peut rester sans récompense, puisque le Ciel est juste.

Les personnes qui ne veulent point se charger d'administrer les remedes, peuvent cependant prendre sur elles de diriger le régime. Un grand Médecin a dit que, sous le seul mot de diete, devoient être comprises toutes les indications de la Médecine. Il n'est pas douteux que la diete ne remplisse une grande partie des indications; mais, outre la diete, il y a beaucoup d'autres objets qui ne doivent point être négligés. Mille préjugés nuisibles & destructeurs, relatifs au traitement des Maladies, prévaudront toujours parmi le peuple; &

il n'y a que les personnes d'esprit & instruites qui puissent les déraciner. Un ouvrage qui traiteroit des moyens d'affranchir les pauvres du joug de ces préjugés, qui donneroit des idées justes sur l'importance de ne prendre que des nourritures convenables, de respirer un air pur & souvent renouvellé, de s'entretenir dans la propreté, & de se procurer tous les autres objets nécessaires dans les Maladies, cet ouvrage seroit sans doute très-important, & ne pourroit manquer de produire les effets les plus heureux. Un régime sagement administré équivaut au moins aux remedes, dans le plus grand nombre des Maladies, & il leur est infiniment supérieur dans quelques-unes.

Se prêter aux efforts des personnes bienfaisantes qui s'empressent de soulager les malheureux ; anéantir les préjugés dangereux & nuisibles ; garantir les hommes, sans connoissance & faciles, des fraudes, des fourberies des Charlatans & des imposteurs ; leur faire connoître ce qu'ils peuvent par eux-mêmes, pour prévenir les Maladies & pour s'en

guérir, tous ces objets ſont certainement dignes de l'attention d'un Médecin. Telles ſont auſſi les vues principales qui ont porté à compoſer & à publier la MÉDECINE DOMESTIQUE.

Les obſervations qu'elle renferme, ſont le fruit d'une attention réfléchie à conduire les hommes, pendant le cours d'une pratique aſſez étendue, dans les différentes parties de l'Angleterre. C'eſt elle qui a ſouvent fait deſirer à l'Auteur que les malades, ou ceux qui les approchent, euſſent quelques règles certaines, d'après leſquelles ils puſſent ſe conduire. Il laiſſe au Public à juger ſi les efforts qu'il a faits pour ſuppléer à la capacité qui lui manque, ont réuſſi. Mais ſi l'on trouve qu'il a contribué, fût-ce en la moindre choſe, à alléger les malheurs auxquels ſont expoſés la plupart des hommes dans les Maladies, il ſera trop récompenſé de ſon travail.

AVIS AU LECTEUR.

IL s'est glissé plusieurs fautes d'impression dans cet ouvrage. Comme ce sont, pour la plupart, des fautes de renvois, & qu'on se verroit frustré dans l'espérance de trouver, le Chapitre, le Paragraphe, l'Article, la Note ou la Page à l'endroit indiqué, puisque cette indication se trouve fausse, le Lecteur est prié d'effacer ces fautes dans le texte de son Exemplaire & d'y subsister les corrections suivantes :

Fautes à corriger dans le Tome Premier.

Pag.	*Lig.*	
4	17	d'en trouver si peu capables, &c. : *lisez*, d'en trouver si peu de capables, &c.
19	33	n'on jamais pu : *lisez*, n'ont jamais pu.
26	18	en général, il est l'effet : *lisez*, en général, elle est l'effet.
27	14	de deux appendix : *lisez*, de deux appendices.
86	34	page 49 & suivantes de ce vol. : *lisez*, page 49 de ce vol. *effacez* & *suiv*.
95	9	§ III, Art. VIII : *lisez*, § III, Art. VII.
104	21	de leurs forces, sans qu'ils n'aient : *effacez* sans ; *lisez* qu'ils n'aient.
138	12	page 27, note 8 : *lisez*, page 26, note 8.
159	19	dont il avoit : *lisez*, dont il y avoit.
244	1ere.	savantages : *lisez*, désavantages.



MÉDECINE DOMESTIQUE.

PREMIERE PARTIE.

Des Causes générales des Maladies.

CHAPITRE PREMIER.

Des Enfants, considérés relativement aux causes capables d'altérer leur santé : telles que l'influence des maladies des peres & meres sur leur constitution ; les erreurs dans la maniere de les habiller, de les nourrir & de les exercer ; les effets de l'air mal-sain, & les défauts des Nourrices.

§ PREMIER.

Des Enfants en général.



OUR donner une description exacte des Maladies, d'après leurs causes originaires, il faut commencer par jetter un coup d'œil sur la maniere ordinaire de conduire les hommes dans leur enfance. C'est dans cette période de notre vie, que s'établissent les

C'est dans l'enfance que s'établissent les fondements d'une bonne constitution.

fondements d'une bonne ou d'une mauvaise *constitution*. Il est donc de la plus grande importance que les peres & meres se mettent en état de connoître les causes, sans nombre, qui peuvent occasionner des Maladies à leurs enfants.

La moitié des enfants meurt au-dessous de douze ans en Angleterre.

Il paroît, par les Registres mortuaires annuels, qu'environ la moitié des enfants qui naissent dans la Grande-Bretagne, meurt au-dessous de l'âge de douze ans (1).

La plupart des hommes regardent ces accidents comme des maux naturels ; mais un examen réfléchi démontre qu'ils tiennent à notre propre maniere de nous conduire & de nous gouverner. Si la mort des enfants étoit un mal naturel, les

---

Dans quelle proportion ils meurent en France.

(1) Les enfants, depuis la naissance jusqu'à l'âge de douze ans, semblent mourir en France dans une plus grande proportion encore : car, d'après les Tables de M. DUPRÉ DE SAINT-MAUR, de l'Académie Françoise, insérées dans l'immortel Ouvrage de M. le *Comte de* BUFFON, Tome IV, pages 385 & suivantes de l'édition in-12, il paroît, par la Table d'un certain nombre de Paroisses de la campagne, que la moitié de tous les enfants meurt à peu près avant l'âge de quatre ans révolus ; quoique, par celle des Paroisses de Paris, il faille seize ans, pour éteindre la moitié des enfants qui naissent en même-temps. Mais cette grande différence vient de ce qu'on ne nourrit pas à Paris & dans les grandes Villes tous les enfants qui y naissent, même à beaucoup près : on les envoie dans les campagnes, où il doit, par conséquent, mourir plus de personnes en bas âge que dans les Villes.

M. MORIN, Médecin de Lisieux, s'est livré à ce même genre de travail, & il prouve, par des Tables, qui paroissent très-exactes, & que M. LE PECQ DE LA CLOTURE a recueillies dans sa *Collection d'Observations sur les Maladies & Constitutions épidémiques*, premiere Partie, pag. 336 & suiv., qu'il meurt environ les deux cinquiemes des enfants, depuis le moment de la naissance jusqu'à l'âge de neuf ans.

autres animaux devroient mourir jeunes, dans la même proportion que les hommes. Or nous ne trouvons rien de semblable chez les animaux.

Causes de la grande mortalité des enfants.

Nous pourrions être surpris que l'homme, malgré la supériorité de sa raison, fut si inférieur aux autres animaux, dans l'art de gouverner son enfance : mais notre surprise cessera bientôt, lorsque nous ferons attention que les animaux sont doués d'un instinct, qui ne peut errer à cet égard; tandis que l'homme, absolument maîtrisé par l'art, n'est que rarement ce qu'il doit être. Si l'on exposoit aux yeux du public le catalogue des enfants qui périssent annuellement, victimes de l'Art seul, il n'y auroit personne qui n'en fut épouvanté.

Puisque les peres & meres refusent de prendre soin de leurs enfants, il faut que d'autres s'occupent de cet emploi : ces derniers ne manquent jamais de se rendre nécessaires par une apparence imposante de capacité & d'adresse. Ces faux dehors ont introduit dans le *nourrissage*, dans l'*habillement*, &c. des enfants, des méthodes inutiles, meurtrieres, en si grand nombre, qu'il ne doit pas paroître étonnant qu'il en périsse la plus grande partie.

L'ordre de la Nature est que toutes les meres nourrissent elles-mêmes leurs enfants.

Il n'est rien de si contraire à l'ordre de la Nature, que de voir une mere, ou se croire au-dessus des soins qu'elle doit à son enfant, ou assez ignorante pour ne pas connoître les devoirs qu'il exige d'elle. La Nature entiere ne nous offre rien de semblable. Tous les autres animaux nourrissent leurs petits, & on les voit tous venir à bien. Si les animaux faisoient élever leurs petits par des étrangers, on les verroit partager le sort des enfans de l'espece humaine.

Quelles sont les meres qui doivent être exceptées.

Nous ne pouvons imposer à toutes les meres la tâche d'allaiter leurs enfants ; quoique plusieurs

Théoriciens en aient prétendu la possibilité : car il faut, convenir que dans plusieurs circonstances, elle est impraticable, & qu'elle entraîneroit inévitablement la perte, & de la mere & de l'enfant. Des femmes d'une *constitution* délicate, en proie aux *affections nerveuses*, *hystériques* & aux autres Maladies de ce genre, seroient de fort mauvaises Nourrices. Ces Maladies sont actuellement si communes, qu'il est rare de trouver une femme d'un certain rang qui n'en soit attaquée. De telles femmes, supposé qu'elles en aient la volonté, sont donc réellement incapables de nourrir.

Causes pour lesquelles certaines femmes ne peuvent nourrir.

Mais presque toutes les femmes seroient en état d'allaiter leurs enfants, si elles vivoient selon l'ordre de la nature. Quand on considere combien elles sont loin de suivre ses préceptes, on n'est plus surpris d'en trouver si peu capables de remplir un devoir si nécessaire. Les meres qui ne prennent pas une suffisante quantité de nourriture solide, qui ne jouissent pas des avantages d'un bon *air* & de l'*exercice*, ne peuvent entretenir leurs humeurs dans l'état de santé, & fournir à leurs enfants une nourriture convenable. Aussi les enfants qui sont allaités par des femmes délicates, meurent dans l'enfance, ou restent foibles & maladifs toute leur vie (2).

---

(2) Cela est vrai : mais que les femmes changent de *régime* ; &, quelque délicates qu'elles soient, elles se trouveront en état de nourrir : car le célébre MORTON observe, que des meres, menacées en apparence de *pulmonie*, par leur maigreur & leur délicatesse, s'en sont préservées, en nourrissant elles-mêmes leurs enfants, & en rectifiant leur *régime*. Il n'y a donc que la privation du *lait* & la *pulmonie* confirmée, qui puissent dispenser les meres de remplir ce devoir sacré. L'*affection hystérique* & les autres *Maladies nerveu-*

Maladies qui, seules, exemptent de nourrir.

Lorsque nous disons que les femmes ne sont pas toujours en état de nourrir leurs enfants, nous

---

ses, ne sont pas des causes suffisantes pour en exempter, comme nous le ferons voir Tome IIe, Chapitre VIIe, note derniere.

Voici un fait récent qui m'a été communiqué. Il prouve que si l'*allaitement* n'est pas le *remede* de l'*affection hystérique*, comme il l'est d'un grand nombre d'autres Maladies, il en est au moins un *palliatif* très-puissant.

Femme hystérique à qui l'allaitement a été salutaire.

Une femme de vingt-trois ans, qui, avant & depuis son mariage, avoit éprouvé de violents *accès hystériques*, devint enceinte. Après une grossesse orageuse, elle accoucha difficilement d'un enfant si foible & si délicat, que, craignant pour ses jours, si elle l'abandonnoit à une Nourrice, qui devoit faire un voyage de quinze lieues pour regagner son village, elle prit sur le champ la résolution de le nourrir elle-même; &, pendant quatorze mois que cet enfant tetta, la mere n'a éprouvé qu'un seul *accès hystérique*, dont auparavant elle étoit attaquée au moins une fois par mois.

Les enfants des riches sont ceux qui souffrent le moins d'un allaitement étranger.

En supposant même que les Maladies que nous venons de nommer, contre-indiquent l'*allaitement*, il n'y a que les enfants des riches, & de ceux qui sont en état de choisir, ou de faire choisir les Nourrices par des gens instruits, qui soient dans le cas de moins souffrir d'un *allaitement* étranger. Car les femmes peu aisées, ou qui ne le sont pas assez pour fournir aux frais qu'occasionnent plusieurs domestiques de plus dans leurs maisons, quelque délicates qu'elles soient, seront toujours plus sûres de la santé de leurs enfants, en les allaitant elles-mêmes, qu'en les confiant à des mains mercenaires.

Maniere dont se comporte le peuple dans le choix des Nourrices.

Qu'on jette les yeux sur la maniere dont se conduisent dans le choix des Nourrices, les Ouvriers, les Artisans & les Marchands, espece d'hommes la plus nombreuse dans les grandes Villes, & la plus opiniâtre à empêcher que leurs femmes ne nourrissent elles-mêmes leurs enfants, on verra que leur indifférence, à cet égard, fait frémir la Nature. Qu'une femme accouche, on charge aussi-tôt la Garde ou la *Sage-Femme* d'avoir une Nourrice : elle court au Bureau; elle prend la premiere venue : les parents la reçoivent, & lui confient ce qu'ils doivent avoir de plus cher au monde. Cette Nourrice part, & souvent sans qu'on soit instruit, &

ſommes bien loin de vouloir décourager celles qui peuvent le faire. Toutes ces dernieres doivent

---

de ſon nom, & du lieu de ſa réſidence. J'ai vu de ces eſpeces de parents, deux, trois mois après le départ de leurs enfants, être encore à en avoir des nouvelles ; & au bout de ce temps, & même après un temps plus conſidérable, un Meneur arrivoit avec le paquet de cet enfant, mort quelquefois depuis un ou deux mois, ſans être en état de dire, par quelle maladie, par quel accident cet enfant avoit été privé de la vie. Je ſais que le Miniſtere a prévu ces divers accidents, en faiſant tenir regiſtre du nom des Nourrices, du lieu de leurs demeures, & du nom des parents dont l'enfant leur eſt confié. Auſſi je n'en accuſe que la négligence de ces parents, comme l'a démontré M. PROST DE ROYER, Lieutenant Général de Police à Lyon, dans un *Mémoire ſur la conſervation des enfants*, lu dans l'Aſſemblée publique de l'Académie des Sciences, Belles-Lettres & Arts de cette Ville.

Maniere dont les Nourrices tranſportent les enfants à leur deſtination.

D'autres fois on leur apporte les vêtements de leur enfant quelques jours après ſon départ, parce qu'il eſt mort en route, ou auſſi-tôt après ſon arrivée. La maniere dont voyagent ces pauvres innocents, ne révolte pas moins l'humanité. On les entaſſe dans des charrettes, à peine couvertes ; ſouvent ils ſont en ſi grand nombre, que les Nourrices ſont obligées de les ſuivre à pied. Ces enfants ſont non-ſeulement expoſés au froid, au chaud, aux vents, à la pluie, &c., mais encore ils ne peuvent que ſucer un *lait* échauffé, ſéché, corrompu par la fatigue & par l'abſtinence des Nourrices. Comment une machine auſſi frêle, auſſi délicate, pourroit-elle réſiſter à des chocs auſſi violents ?

Ce que font les enfants de retour des Villages où ils ont été nourris.

Si l'on amene à ces parents leurs enfants vivants, au bout de deux, trois ou quatre ans, on cherche ſouvent en vain à reconnoître dans ces jeunes plantes les traits de famille. Ils n'en ont, ni la forme, ni la figure, ni la *conſtitution*. Les peres & meres ſont grands, forts & vigoureux : les enfants ſont maigres, petits, difformes, rongés par des *fievres*, ou en proie aux *convulſions*, à l'*épilepſie*, &c. Qu'ont donc gagné ces parents ? Ils dépenſent à ſoigner, à guérir ces malheureuſes victimes, beaucoup plus qu'ils n'auroient fait, s'ils ſe fuſſent occupé de les nourrir, de les élever eux-mêmes ; & la plupart du temps toutes leurs dépenſes, toutes leurs peines ſont inutiles. Il en reſte, à ces enfants, une impreſ-

abſolument remplir un devoir auſſi agréable que ſatisfaiſant.

Si les meres nourriſſoient elles-mêmes leurs enfants, il en réſulteroit les plus grands avantages, & pour la ſociété, & pour les individus. On ne verroit plus les femmes pauvres, entraînées par l'appas du gain, abandonner leurs propres enfants, pour allaiter ceux des riches. Cette barbarie fait perdre à la ſociété un nombre conſidérable de ſes membres utiles; elle rend ces meres les bourreaux, en quelque ſorte, de leurs pro-

Avantages importants qui réſulteroient, ſi toutes les meres nourriſſoient leurs enfants.

ſion éternelle, qui influe toujours ſur l'utilité dont ils auroient pu être par la ſuite, & ſur la maniere dont ils ſe comportent envers leurs parents, envers leurs amis, envers la ſociété.

Ceux de ces parents qui, plus attentifs, retiennent des Nourrices, n'en ſont ſouvent pas mieux ſervis, & ſont très-ſouvent plus cruellement trompés. J'ai vu une mere tendre & ſenſible, mais trop foible pour avoir ſu triompher des préjugés de la mauvaiſe éducation, retenir une Nourrice longtemps avant ſon accouchement; employer ce temps à faire des informations, & ayant lieu d'être très-ſatisfaite des témoignages que l'on en rendoit, lui livrer ſa petite-fille. Elle apprend quelques mois après, qu'elle eſt entre les mains de la plus négligente, de la plus mal-propre des femmes, & que cette Nourrice va juſqu'à refuſer ſon *lait* à ſon nourriſſon. Cette mere court elle-même chercher ſon enfant: elle croit devoir la confier à une autre Nourrice qui lui eſt recommandée; on lui en fait les plus grands éloges. Au bout de quelque temps elle va la voir, elle trouve ſon enfant bleſſée dans l'épine; elle l'arrache de nouveau des mains de cette marâtre, elle la met entre les mains d'une troiſieme; elle n'eſt pas plus heureuſe: enfin elle l'appelle, & la fait élever ſous ſes yeux. Mais ſes ſoins ne peuvent jamais réparer la difformité & la mauvaiſe *conſtitution* que cette enfant a acquiſe chez ſes Nourrices: cette petite Demoiſelle eſt boſſue & maladive: elle le ſera toute ſa vie. Je m'arrête à ce ſeul exemple: il n'y a perſonne, pour peu qu'il ait vu, qui n'en puiſſe fournir de pareils.

Les peres & meres qui choiſiſſent des Nourrices, ne ſont pas mieux ſervis.

pres enfants. Je ne crains pas de m'écarter de la vérité, en disant que sur cent de ces enfants abandonnés par leurs propres meres, il n'en survit pas un seul. Il seroit donc important qu'une Nourrice mercenaire ne fut jamais louée pour allaiter l'enfant d'un autre, qu'elle n'eut sevré le sien. Une loi de cette espece arracheroit à la mort la plupart des enfants des pauvres, & ne feroit aucun tort aux riches, puisque les bonnes Nourrices peuvent, en général, allaiter de suite deux enfants avec le même *lait*.

Le devoir des meres ne se borne pas à nourrir.

Mais supposé que l'allaitement ne fut pas au pouvoir de toutes les meres, elles peuvent cependant être d'une grande utilité à leurs enfants. Le devoir des Nourrices ne consiste pas seulement à donner à tetter. Pour une femme qui a beaucoup de *lait*, c'est sans doute l'obligation la plus facile à remplir. Les enfants exigent mille autres soins nécessaires, sur lesquels une mere doit au moins veiller.

Autres devoirs des meres envers leurs enfants.

Une femme qui abandonne le fruit de son amour, aussi-tôt qu'il est né, aux soins d'une mercenaire, doit perdre pour jamais le nom de mere. L'enfant qui est élevé sous les yeux de sa mere, non-seulement gagne pour jamais son affection, mais encore recueille tous les avantages que procurent les soins maternels, quoiqu'il soit allaité par une autre Nourrice. Quelle autre occupation peut être plus agréable à une mere, que de veiller sur les jours de son enfant? Peut-il y avoir pour elle un devoir plus important, plus délicieux ? Cependant elles lui préferent tous les jours les affaires les moins intéressantes, ou les amusemens les plus insipides. Preuve évidente, & du mauvais goût, & de la mauvaise éducation des femmes.

Il est sans doute à regretter que les femmes, destinées par la Nature à être meres, ne soient point celles à qui il soit donné d'être le plus instruites sur la maniere d'élever leurs enfants. Cet objet, qui devroit être le plus important de leur éducation, est rarement celui de leur attention. Est-il donc étonnant que les femmes, ainsi élevées, soient, lorsqu'elles deviennent meres, absolument ignorantes des devoirs de leur état?

Quelque surprenant que cela paroisse, il est cependant de toute vérité que la plupart des meres, sur-tout celles d'un certain rang, sont toutes aussi ignorantes des soins qu'elles doivent donner à l'enfant qu'elles viennent de mettre au monde, que l'enfant lui-même. Une autre vérité, est que les femmes les plus ignorantes sont celles qui, en général, ont la réputation d'être les plus instruites sur la maniere d'élever les enfants. C'est ainsi que le peuple crédule devient la dupe de l'ignorance & de la superstition, & que le *nourrissage*, au lieu d'être guidé par la raison, devient l'objet de la fantaisie & de la bizarrerie (*a*).

Ignorance des meres, relativement aux soins qu'elles doivent à leurs enfants.

(*a*) Tacite, ce célébre Historien de l'ancienne Rome, se plaint fortement de la mauvaise éducation des Dames Romaines, relativement aux soins qu'elles prenoient de leurs enfants. Il dit que, dans les premiers temps, les plus grandes Dames de la République mettoient leur principale gloire à gouverner leurs maisons & à élever leurs enfants; mais que, de son temps, les enfants étoient confiés aux soins de quelques pauvres filles Grecques, ou à quelques autres servantes. Il est à craindre que tant que le luxe & la mollesse prévaudront sur la terre, on ne soit forcé de faire les mêmes reproches aux femmes (3).

Plaintes de Tacite sur la conduite des Dames Romaines envers leurs enfants.

(3) Mais chez nous, à qui les confie t-on? On ne peut lire sans émotion le Mémoire de M. le Lieutenant-Général de Police de Lyon, cité ci-dessus note 2 de ce Chap. Les Ha-

Plaintes de M. le Lieutenant de Police de Lyon, sur celle des femmes de cette Ville.

Quelle devroit être l'éducation des femmes.

Si le temps que les femmes, en général, perdent à se perfectionner dans l'acquisition de talents frivoles, étoit employé à apprendre comment elles

---

bitants de la ville de Lyon se procurent des Nourrices du Vélay, du Vivarais, du Forez, du Dauphiné, de la Bresse, même de la Savoie, en s'adressant simplement à ce qu'on nomme des Messageres, espece d'entremetteuses, sans nom, sans domicile, sans fortune ; qui assistent au Baptême, reçoivent les étrennes, emportent l'enfant, le remettent au rabais, le changent, ou le livrent au premier venu : nulle sûreté, ni pour la vie, ni pour l'état de ces citoyens nouvellement nés. Elles ne donnent point le nom de cet enfant à la Nourrice : elles ne donnent point non plus à la famille de l'enfant le nom d'une Nourrice qu'elles n'ont pas encore, & qu'elles esperent seulement trouver dans la suite. La plupart meurent sans que les Curés, qui ne connoissent leur existence que lorsqu'ils les enterrent, puissent les enrégistrer. Le Magistrat, Auteur de ce Mémoire, rapporte, à l'appui de ce qu'il avance, des faits incontestables, tels que le suivant.

» Le 23 Juin 1777, une de ces Messageres de Bresse, » connue seulement par un surnom, & pour paroître au » Marché des Carmes, fut citée par deux meres à la fois. » La premiere disoit : Je vous reconnois bien ; je vous ai » confié mon enfant ; vous l'avez changé trois fois de Nour- » rice ; il m'avoit toujours échappé, & le hasard me l'a » fait découvrir : c'est le mien ; il étoit sain quand vous le » reçutes, il est mourant ; je demande justice. . . . . La » seconde disoit : J'ai découvert que vous avez remis mon » enfant à une femme de soixante ans, veuve depuis treize : » je l'ai trouvé dans une chaumiere ouverte, seul & exposé » à être dévoré ; il étoit garroté dans un berceau infect, » perçant l'air de ses cris, s'abreuvant de ses larmes, » n'ayant pour subsister qu'une tasse de vin aigre, & un » gâteau de *bled noir ;* il est mourant ; je demande justice..... » Survenoient quarante meres, qui, informées de l'arrêt de » la Messagere, réclamoient leurs enfants, dont elles igno- » roient l'état, le lieu & les Nourrices. La Messagere disoit » qu'elle se conduisoit comme toutes les autres Messageres » d'enfants ; qu'elle avoit fait de son mieux ; qu'elle avoit » été trompée elle-même ; qu'elle n'avoit point de registre ; » qu'elle ne savoit point lire : mais que si on lui donnoit le

doivent élever leurs enfants; comment il faut les habiller pour qu'ils ne soient point blessés, pour qu'ils ne soient point gênés, pour qu'ils exécutent leurs mouvements avec liberté : si elles ne s'occupoient qu'à leur donner des *aliments* nourrissants & salubres; à exercer leurs tendres corps de maniere à faciliter le plus qu'il est possible leur accroissement & à augmenter leurs forces : si tous ces objets devenoient ceux de l'éducation des femmes, on verroit bientôt le monde en retirer les plus grands avantages. Mais tant que cette éducation ne consistera guere qu'à apprendre à se parer & à se montrer en public, nous n'avons rien à attendre d'elles que de l'ignorance, même dans les matieres les plus importantes.

Si les meres réfléchissoient sur l'influence qu'elles ont dans la société; si elles vouloient y être sensibles, elles saisiroient toutes les occasions de s'instruire des devoirs qu'exigent d'elles leurs enfants : car elles sont en possession, non-seulement de donner au corps la forme & les graces, mais encore de diriger les passions de l'ame. Par elles les hommes sont, ou bien portants, ou malades : par elles les hommes, ou sont utiles dans le monde, ou deviennent des pestes dans la société.

Quelle est l'influence des femmes dans la société.

« (Du soin des femmes, dit le fameux Citoyen » de Geneve, dépend la premiere éducation des

---

» temps, elle trouveroit tout cela dans sa tête ; qu'elle » faisoit ce métier pour vivre, & qu'elle en demandoit par- » don. » On observera qu'il naît à peu près six mille enfants à Lyon tous les ans, & qu'il en est tout au plus mille à qui les parents puissent donner de bonnes Nourrices ; de sorte que les cinq mille autres sont exposés aux malheurs affreux que nous venons de décrire · & quelle est la Ville qui ne puissent porter les mêmes plaintes & offrir le même tableau !

» hommes; des femmes dépendent encore les
» mœurs de l'homme, ses passions, ses goûts,
» ses plaisirs, son bonheur même..... Ainsi,
» élever les hommes & les soigner tandis qu'ils
» sont jeunes: quand ils sont grands, les con-
» seiller, les consoler, leur rendre la vie agréa-
» ble & douce, voilà les devoirs des femmes
» dans tous les temps». *Emile*, *tom. IV.*)

Devoirs des peres envers leurs enfants.

La mere n'est pas la seule personne qui doive s'occuper de l'éducation des enfants; le pere a un égal intérêt à leur conservation. Il doit donc concourir, avec la mere, à tout ce qui tend à la perfection, soit du corps, soit de l'esprit (4).

C'est à la négligence des hommes qu'il faut attribuer l'ignorance des femmes.

Il est odieux que les hommes s'occupent aussi peu de ces objets. C'est à leur négligence que l'on doit attribuer la raison pour laquelle les femmes sont si peu instruites de leurs devoirs. Les femmes seront toujours curieuses d'acquérir les perfections qui pourront les rendre recommandables aux hommes; mais les hommes, en général, sont si éloignés de s'appliquer même aux plus petits objets de ceux qui regardent leurs enfants, que la plupart se croiroient déshonorés, s'ils savoient qu'on les soupçonnât d'en avoir la moindre connoissance: cependant il n'en est pas de même pour leurs chénils & leurs écuries. Un jeune homme, du plus haut rang, n'a pas honte de donner lui-même ses ordres pour l'entretien de ses chiens ou de ses chevaux, & il rougiroit s'il étoit surpris à remplir les

---

(4) Tout le monde sait que le sage CATON ne dédaignoit pas de descendre lui-même jusqu'aux plus petits soins pour ses enfants au berceau, & que le fameux THÉMISTOCLE se plaisoit à jouer avec son fils. L'exemple d'aussi grands hommes mérite bien d'avoir ici sa place, dit M. BALLESXERD : *De l'Education Physique des Enfants.*

mêmes devoirs auprès de celui à qui il a donné l'existence, qui doit être l'héritier de sa fortune & quelquefois l'espérance de son pays.

La négligence des Médecins, relativement aux Maladies des enfants, a été cause que les bonnes femmes se sont mêlées de les traiter.

Les Médecins, eux-mêmes, n'ont pas été assez attentifs à la maniere de gouverner les enfants. On a, en général, regardé cette occupation comme étant seulement du ressort des bonnes femmes : des Médecins, même du premier mérite, ont refusé de voir les enfants en Maladie. Cette conduite de leur part, a fait que non-seulement cette branche de la Médecine a été négligée, mais encore que ces femmes s'en sont prévalues, & ont pris sur elles de faire des *ordonnances* pour les enfants, même dans les Maladies les plus dangereuses. Il arrive delà, que les Médecins sont rarement appellés, ou qu'ils ne le sont que lorsque ces bonnes femmes ont épuisé toute leur ignorance ; & alors tous les soins des Médecins se bornent à partager le blâme, ou à consoler les parents désolés.

Caractere des Maladies des enfants ;

Si les Nourrices peuvent concourir à prévenir les Maladies des enfants, elles ne peuvent rien de plus : il faut donc que dès qu'un enfant tombe malade, on consulte une personne de l'Art. Les Maladies des enfants sont, en général, vives ou *aiguës* ; le moindre délai est dangereux.

Moins difficiles à découvrir & à guérir que celles des adultes ;

Que les Médecins apportent une attention plus réfléchie aux Maladies des enfants, & ils seront plus en état, non-seulement de les traiter convenablement lorsqu'ils seront malades, mais encore de prescrire la maniere de les gouverner lorsqu'ils sont en santé. Les Maladies des enfants ne sont pas aussi difficiles à connoître, que la plupart des Médecins se l'imaginent. Il est vrai que ces petits infortunés ne peuvent déclarer leurs maux ; mais on peut en découvrir exactement les causes, en ob-

ſervant les *ſymptômes* de leurs Maladies, & en interrogeant, ſoit les Nourrices, ſoit les perſonnes qui les entourent. De plus, les Maladies des enfants étant moins compliquées que celles des adultes, elles ſont auſſi plus faciles à guérir.

Et moins compliquées.

On dit communément que les Maladies des enfants ſont auſſi difficiles à connoître, qu'à guérir. Cette opinion a épouvanté la plupart des Médecins, qui ont refuſé d'apporter l'attention néceſſaire pour les découvrir. Je puis cependant déclarer, d'après ma propre expérience, que cette opinion eſt ſans fondement, & j'aſſure, au contraire, que les Maladies des enfants ne ſont, ni auſſi difficiles à découvrir, ni auſſi longues à guérir que celles des adultes.

(Il faut pourtant convenir que les Maladies des enfants entraînent, en général, plus de difficultés que celles des adultes. Mais il n'en faut chercher la cauſe, ni dans l'impoſſibilité de les reconnoître, ni dans leur intenſité. Il eſt certain qu'en interrogeant avec attention les perſonnes qui les entourent, on eſt autant inſtruit qu'il ſoit néceſſaire de l'être de leurs Maladies, qui, comme l'obſerve très-bien l'Auteur, ne ſont que peu ou point compliquées. C'eſt dans la maniere dont ils ont été élevés, qu'il faut chercher la cauſe de cette difficulté. Preſque tous les enfants, juſqu'à l'âge de quatre ou cinq ans, ſont ce qu'on appelle des enfants gâtés. Accoutumés à faire leur volonté, & ſouvent juſqu'à l'opiniâtreté, on les voit refuſer de prendre les *remedes*, les *aliments*, les boiſſons mêmes les plus agréables. Ils deviennent alors victimes néceſſaires de la Maladie, ſoit parce qu'ils n'ont pris aucun des *remedes* propres à la combattre, ſoit parce que, pour les leur faire prendre, il a fallu employer contr'eux la force & la violence, & que,

Vraie cauſe des difficultés qu'on éprouve dans le traitement des Maladies des enfants.

dans ce dernier cas, les *remedes* ne pouvoient que leur devenir contraires. Je crois qu'il n'est pas de Praticien qui n'ait observé que la Maladie d'un enfant docile ne soit facile à guérir : au moins mon expérience m'a-t-elle conduit à tirer cette conséquence ; que de tous les enfants qui périssent, après avoir été traités selon les lumieres de la vraie Médecine, les trois quarts & demi ne meurent que parce qu'ils ont été indociles & opiniâtres.)

Il est, en vérité, étonnant que l'on soit en général si peu attentif à la conservation des enfants. Que de peines ne prend-on pas, que de dépenses ne fait-on pas tous les jours, pour faire exister encore, pendant quelque temps, un vieux corps chancelant & prêt à succomber, tandis que des milliers de ceux qui peuvent devenir utiles à la société, périssent, sans qu'on daigne leur administrer les moindres secours, sans qu'on daigne les regarder (5) ! Les hommes ne savent évaluer les choses que sur l'utilité présente, & jamais sur celle qu'elles peuvent leur procurer un jour. Quoique de toutes les façons de penser celle-ci soit la plus fausse, cependant il ne faut pas chercher d'autres causes de l'indifférence générale avec laquelle on envisage la mort des enfants.

---

(5) On ne croira pas, sans doute, que M. BUCHAN veuille conseiller ici de négliger les vieillards. Celui qui décrit si bien les devoirs de l'amour paternel, ne peut être soupçonné de méconnoître ceux de la tendresse filiale & de la reconnoissance : ils sont tous également sacrés. Un pere de famille, un bienfaiteur, un homme qui a bien mérité de son pays, par les efforts de son génie, par ses travaux utiles, &c., ne peuvent être abandonnés, oubliés, dédaignés, sans que la honte & l'infamie ne soient la juste punition de leurs enfants, de leurs parents, ou de ceux qui les approchent.

§ II.

De l'influence des Maladies des peres & meres sur les enfants.

Vraie source des Maladies des enfants.

UNE des principales sources des Maladies des enfants, est la mauvaise santé des peres & meres. Il seroit aussi déraisonnable d'attendre une riche moisson d'un terrein stérile, que d'espérer des enfants forts & robustes, de parents, dont la *constitution* a été altérée par l'intempérance ou par la Maladie.

C'est de la constitution des meres que dépend celle des enfants.

Le fameux *Jean-Jacques* ROUSSEAU observe, que c'est de la *constitution* des meres que dépend celle des enfants. Il ne faut que jetter les yeux sur le plus grand nombre de nos femmes, pour cesser d'être surpris, que les Maladies & la mort soient si fréquentes parmi les enfants.

Délicatesse des meres, cause des Maladies des enfants.

Une femme délicate, qui reste renfermée dans ses appartements; pour qui le bon *air* & l'*exercice* sont étrangers; qui vit de *thé* ou d'*aliments* de peu de consistance, pourra bien accoucher; mais à peine son enfant pourra-t-il vivre. Le premier choc d'une Maladie détruira cette jeune plante avant qu'elle soit formée, ou il ébranlera cette foible *constitution* dès les premieres années de son existence, au point de la rendre susceptible de *convulsion* à la moindre occasion : l'enfant sera donc incapable des fonctions ordinaires de la vie, &, par la suite, de remplir les devoirs de la société.

Intempérance des peres, cause de Maladies chez les enfants.

Si à la délicatesse des meres vous ajoutez l'intempérance des peres, vous aurez une nouvelle raison de regarder la mauvaise *constitution* des parents, comme la source de la mauvaise santé des enfants. Une *constitution* maladive peut être originairement due, soit à des fatigues excessives

soit

foit à l'intempérance ; mais elle l'eſt preſque toujours à cette derniere cauſe. Il eſt impoſſible que les excès ne détruiſent à la longue la meilleure *conſtitution* ; & la Maladie ou la mort, par leſquelles elle ſe termine en peu de temps, eſt la juſte punition de la conduite que l'on a tenue. Dès qu'une fois la Maladie eſt contractée, & que, pour ainſi dire, elle a pris racine dans une famille, elle ſe transmettra aux deſcendants. Quel affreux héritage à laiſſer à ſes enfants, que des Maladies telles que la *goutte*, le *ſcorbut*, ou les *écrouelles* ! Combien auroit été heureux l'héritier d'une grande fortune, s'il fût né dans le ſein de la pauvreté, au lieu d'avoir reçu de ſes peres de grands biens, qu'il dépenſe à ſe guérir de Maladies, dont il a hérité avec ſes richeſſes !

Les perſonnes attaquées de Maladies incurables, ne doivent point ſe marier.

Une perſonne attaquée d'une Maladie incurable, ne doit point ſe marier, parce que le mariage, non-ſeulement abrege ſes jours, mais encore fait que cette Maladie ſe tranſmet aux enfants ; & ſi les deux époux ſe trouvent à la fois attaqués d'*écrouelles*, de *ſcorbut*, ou de toute autre Maladie ſemblable, les effets doivent en être encore plus funeſtes. Ou ces Maladies n'auront point de fin, ou les perſonnes qui ſont attaquées, n'en ſeront que plus malheureuſes. Le peu d'attention que l'on apporte communément dans les alliances, qui ne doivent finir qu'avec la vie, détruit plus de familles, que ne pourroient le faire la *peſte*, la famine, ou la guerre ; & tant que les mariages ne ſeront contractés que d'après des vues d'intérêt, on verra ce mal ſe perpétuer, comme nous le ferons voir Chap. XI, § IV de ce Vol.

Il eſt étonnant que, dans les mariages, nous faſſions ſi peu d'attention à la ſanté & à la *conſtitution* des ſujets. Nos chaſſeurs ſavent très-bien qu'un

cheval de chaſſe ne peut être engendré par une roſſe, & que l'épagneul ne peut provenir d'un mâtin hargneux : cela eſt fondé ſur des loix immuables. Un homme qui ſe marie à une femme d'une *conſtitution* maladive, & qui deſcend de parents d'une mauvaiſe ſanté, quelles qu'aient été ſes vues, ne peut point dire avoir agi prudemment. Une femme attaquée de quelque Maladie, pourra engendrer ; mais, dans ce cas, ſes enfants ne composeront qu'une infirmerie. Quelle eſpece de bonheur un pere pourra-t-il ſe flatter de goûter alors dans le ſein de ſa famille ? Nous laiſſons à d'autres à le juger.

Les Juifs avoient des Loix, qui, en certaines circonſtances, leur interdiſoient tout commerce avec les malades ; & certainement tous ſages Légiſlateurs devroient avoir eu cette attention. Il y a certaines Nations chez leſquelles les perſonnes malades ne peuvent point ſe marier : c'eſt que la Maladie, dont ſont attaquées ces perſonnes, ſe complique par le mariage ; c'eſt que cette alliance s'oppoſe à l'ordre ; c'eſt qu'elle bleſſe la politique, & que par toutes ces raiſons, elle doit mériter l'attention du Gouvernement (6).

---

(6) Les Lacédémoniens condamnerent à l'amende leur Roi ARCHIDAMUS, pour avoir épouſé une femme petite & foible ; parce que, lui dirent-ils, au lieu de nous donner des Rois, vous ne pourrez jamais nous donner que des Roitelets. PLUTARQUE : *De l'Education des Enfants*.

Je connois une Dame, mariée depuis peu d'années à un Américain très-riche, mais *phthiſique*. Cette Dame, ſans fortune, douée des graces les plus ſéduiſantes, & jouiſſant de la ſanté la plus parfaite, ne fut plus, en moins de deux ans, qu'un cadavre ambulant. Un Médecin de Groningue rapporte qu'une Demoiſelle, d'un *tempérament ſanguin*, & douée de la *conſtitution* la plus heureuſe, commença, quelques jours après ſon mariage avec un jeune homme *phthiſique*, à

Les enfants qui ont le malheur d'être nés de parents malades, demandent à être élevés avec beau-

Précautions avec lesquelles doivent être élevés les enfants nés de parents malades.

---

perdre ses vives couleurs : la *toux* se déclara bientôt & fut suivie du *crachement de sang*, au bout d'un mois. Malgré les secours qu'on lui administra, elle mourut *phthisique* six mois après, n'ayant pas voulu cesser de partager le lit de son mari, qui lui survécut encore quatre mois. J'ai vu une Demoiselle, reste de cinq enfants, dont les freres & sœurs sont morts *phthisiques*, après avoir perdu leurs pere & mere dans le bas âge ; & les gens de l'Art en attribuent la cause au pere, qui étoit attaqué de *phthisie* avant qu'il épousât la mere. Cette Demoiselle, quoique jouissant, quant à présent, d'une assez bonne santé, ne paroît pas à l'abri de cette funeste Maladie. Il n'y a personne qui n'ait fait de pareilles observations. Les Villes & même les Campagnes en fournissent tous les jours.

Nous observerons, pour répondre à une Note, insérée dans le *Journal Encyclopédique* du 15 Mai 1778, qu'en Médecine, comme en Physique, c'est pécher, au moins contre les loix du raisonnement, que d'assigner un fait à une cause qui n'existeroit point seule, ou qui, parmi plusieurs autres, ne seroit pas la cause essentielle. La maladie de l'Américain dont il est question, n'étoit point équivoque : il n'avoit pas le plus léger *symptôme* de *scorbut*, ni de *vérole*, dont il n'avoit jamais éprouvé d'atteinte. La *phthisie* étoit sa Maladie unique, & il y succomba au bout de dix-huit mois de mariage. Sa veuve, qui avoit toujours joui de la meilleure santé, à l'exception des petites indispositions ordinaires à son sexe, ne lui survécut que d'une année.

L'Auteur de la Dissertation, qui a donné lieu à cette Note du Journal, est très-estimable, de désirer que la *phthisie* ne soit point une Maladie *contagieuse*; mais les meilleurs raisonnements n'on jamais pu détruire un seul fait. Il n'y en a que trop, dans les Auteurs, de semblables à ceux que nous rapportons. Nous ne disons, ni le *pourquoi*, ni le *comment :* nous accorderons même, comme un fait également certain, qu'il est des *constitutions* qui résistent, & fréquemment, à une cohabitation avec des *phthisiques*. Mais le bonheur des fous a-t-il jamais excité les désirs du Sage ? Et quand même nous n'aurions qu'une seule observation malheureuse, ne suffiroit-elle pas, lorsqu'il s'agit de la vie des hommes, pour autori-

coup plus de ſoin que les autres. Cette attention eſt le ſeul moyen d'améliorer leur mauvaiſe *conſtitution*, & ſouvent on n'en vient à bout qu'après un temps conſidérable. Une Nourrice bien portante ; un *air* ſalubre ; un *exercice* convenable, feront des miracles. Mais ſi ces trois objets ſont négligés, on ne doit attendre que très-peu de tous les autres moyens. Les *remedes* ne peuvent rien pour rétablir une *conſtitution* maladive.

ſer celui qui cherche ſincérement leur bien, à leur repréſenter le danger, & leur en aſſigner la cauſe ?

N'eſt-il pas ſurprenant que le mariage, qui eſt abſolument une affaire de police, ſoit regardé comme au-deſſous de l'attention de ceux qui, par état, ſont faits pour la maintenir ? Si la vigilance des Miniſtres de la Religion a porté le Gouvernement à créer une Loi, pour qu'on lui rendît compte des actes que l'Egliſe eſt autoriſée à paſſer, comment ne l'a-t-elle pas engagé à propoſer des perſonnes inſtruites pour connoître de la ſanté de ceux qui ſe deſtinent au mariage ? Il ſemble que ſi ſa ſageſſe s'eſt intéreſſée à ſavoir combien, dans une année, il naît de perſonnes, combien il en meurt, combien il s'en marie ; il n'y avoit qu'un pas à faire pour qu'elle déſirât s'aſſurer ſi les perſonnes qui ſe deſtinent au mariage, ſont conſtituées de maniere à contribuer à la population, à l'utilité, à la ſûreté de l'Etat. Rien ne paroît auſſi ſimple que cette réflexion, & rien ne ſeroit auſſi facile que l'exécution de l'établiſſement auquel elle devroit donner lieu. Il n'eſt point de Juriſdiction dans laquelle il n'y ait un ou pluſieurs Médecins. Il ne s'agiroit que d'obliger les Curés ou leurs Vicaires de ne jamais marier, qu'ils n'aient un certificat d'un Médecin avoué, qui conſtatât la ſanté des perſonnes qui ſe propoſent en mariage ; & pour donner à ce certificat plus d'authenticité, il faudroit qu'il fût dreſſé en préſence du Juge ou de ſon Lieutenant, & des perſonnes intéreſſées. Le Juge ou ſon Lieutenant le ſigneroit conjointement avec le Médecin, & le Curé ou le Vicaire en feroit mention dans ſon acte de célébration de mariage. Je n'ai pas beſoin d'entrer dans le détail des avantages que procureroit un pareil établiſſement ; tout le monde les prévoit & en ſent l'utilité.

Ceux qui ont hérité quelque Maladie de leurs parents, doivent être singuliérement circonspects dans leur maniere de vivre. Il faut qu'ils connoissent parfaitement la Maladie dont ils sont attaqués, & qu'ils suivent le *régime* propre à la combattre. Il est très-certain que souvent des Maladies héréditaires n'ont pas été au-delà de la premiere génération, quand on y a apporté le soin convenable : delà l'on est fondé à croire qu'en continuant les mêmes attentions, on pourroit à la fin déraciner absolument de telles Maladies. Cet objet a toujours été trop négligé, quoiqu'il soit de la derniere importance. Les *constitutions* des familles sont aussi susceptibles d'être améliorées, que les fortunes. Un libertin qui altere sa santé, est donc plus coupable envers sa postérité, que le prodigue qui dissipe son bien & celui d'autrui.

§ III.

De l'Habillement des enfants.

L'HABILLEMENT des enfants est un objet si simple, qu'il est surprenant que l'on tombe à cet égard dans l'erreur. Cependant nombre d'enfants perdent la vie; nombre d'autres deviennent contrefaits par négligence sur ce point.

Le seul usage auquel la Nature ait destiné les habits des enfants, est de les tenir chaudement; & pour remplir cet objet, il suffit de les envelopper de couvertures douces & qui ne soient pas serrées. Une mere qui n'a jamais fait cas des préceptes de la seule Nature, ne suit certainement pas cette méthode. Il y a si long-temps que les meres ne regardent pas comme un de leurs devoirs celui d'habiller leurs enfants, qu'à

Seul usage des habits des enfants.

la fin il s'eſt converti en un ſecret, qui n'eſt plus connu que des Adeptes.

Dès les premiers temps, on a regardé comme néceſſaire qu'une femme en travail, fut aſſiſtée de quelques perſonnes qui puſſent la ſecourir. Peu à peu ces perſonnes en ont fait leur état, & il eſt arrivé, dans cette profeſſion, ce qu'il arrive dans toutes les autres; c'eſt que celles qui la pratiquerent, ſe firent une étude de réuſſir dans l'une ou l'autre des différentes branches qui la compoſent.

Du maillot. L'art d'emmailloter les enfants fut regardé comme une des parties de la ſcience des Sages-Femmes, qui, ſans doute, s'imaginerent que plus elles y feroient paroître de dextérité, & plus elles feroient admirer leur ſavoir. Ces prétentions furent bientôt ſecondées par la vanité des parents, qui, trop ſouvent curieux de faire parade de leurs enfants auſſi-tôt qu'ils ſont nés, veulent qu'on les accable de tous les ornements deſtinés à cet âge. C'eſt ainſi qu'on exigea d'une Sage-Femme qu'elle excellât à garroter, à ſerrer les membres des enfants, comme on exige d'un Chirurgien qu'il ſoit expert dans l'application des bandages ſur une jambe caſſée.

Dangers du maillot. Auſſi-tot donc qu'un enfant eſt né, on lui enveloppe tout le corps de bandes, comme s'il avoit eu tous les *os* fracturés dans ſon paſſage à la vie; & il arrive ſouvent qu'il eſt tellement ſerré, que non-ſeulement il ne peut retourner, ni remuer ſes pauvres petits membres, mais qu'encore le jeu du *cœur*, des *poumons* & des autres *organes* néceſſaires à la vie, ſe trouve léſé.

Dans pluſieurs Provinces de la Grande-Bretagne, l'uſage de garroter les enfants à force de

bandes, est actuellement presque abandonné (7). Mais il sera toujours difficile de persuader aux femmes, en général, que la belle proportion du

La belle proportion du corps des enfants ne dépend point du maillot.

(7) Que ce soit d'après l'exemple de nos voisins, ou d'après le précepte de quelques Médecins célébres, il est certain que dans la Capitale, & même dans la plupart des grandes Villes du Royaume, nous voyons que la méthode de ne pas emmailloter les enfants, semble, depuis quelques années, vouloir prendre faveur: mais ce n'est encore que chez des personnes riches, & seulement chez celles, ou qui nourrissent leurs enfants elles-mêmes, ou qui les font nourrir sous leurs yeux. Le nombre en est donc très-petit, & il ne s'augmentera que très-difficilement, à moins que le peuple, secouant le joug des préjugés, & parfaitement instruit de ses véritables intérêts, n'obéisse enfin à la voix de la Nature, & ne soit persuadé que le premier, le plus saint de ses devoirs, est celui d'élever ses enfants. Alors on le verra, s'étudiant à chercher leur bien-être, écarter de ces petits corps, susceptibles de la moindre impression, toutes ces bandes & toutes ces ligatures, qui les mettent à la gêne, à la torture, & auxquelles ils doivent, ou leur difformité, ou leur mauvaise *constitution*. On le verra prendre plaisir à voir leurs petits membres s'agiter & donner les premiers indices de leur destination, l'*exercice :* on le verra reconnoître & avouer que le maillot n'a été imaginé, & ne doit être jamais pratiqué que dans le cas où les pieds, les jambes, les genoux, ou les cuisses, déformés par accident, demanderoient à être redressés: mais que, dans ce cas, il faut se garder d'employer le maillot ordinaire; qu'il faut alors faire usage de plusieurs petits coussinets unis, placés à propos pour contenir ces parties dans la direction qu'elles doivent avoir. Car si l'enfant, qui ne fait que remuer, vient à se déranger, & qu'il soit serré dans cette position, il est à craindre que ces parties molles & délicates, étant ainsi comprimées, n'acquierent de nouvelles difformités, bien loin d'être guéries de celles pour lesquelles on les emploie. Le peuple ne se plaindra plus alors que nos conseils entraînent dans des dépenses, parce qu'il sera convaincu que tous ses soins, toutes ses attentions, ne doivent avoir d'autre but que l'avantage de ses enfants, & que sa fortune, telle qu'elle soit, ne peut être mieux employée, qu'à remplir le premier & le plus essentiel de tous ses devoirs.

corps des enfants ne dépend point entiérement des soins qu'en prennent les Sages-Femmes & les Nourrices. Cependant, bien loin que tous leurs efforts, pour donner aux enfants une belle proportion, soient suivis de succès, on voit au contraire qu'ils produisent constamment des effets opposés, & que les enfants sont contrefaits exactement dans la proportion des moyens qu'on a employés pour prévenir leur difformité.

Les Sauvages proposés pour exemple.

Parmi les Sauvages, à peine voit-on des hommes contrefaits. Le nombre en est si petit, que l'on croit vulgairement qu'ils condamnent à la mort tous les enfants mal conformés. Ce qu'il y a de vrai, c'est qu'ils savent à peine ce que c'est qu'un enfant *noué*. Nous serions nous-mêmes dans ce cas, si nous suivions leur exemple. Les Sauvages n'emmaillotent jamais leurs enfants; ils ne savent ce que c'est que de gêner le jeu de leurs *organes*. Ils les exposent en plein *air ;* ils les baignent dans l'eau froide, &c. Par tous ces moyens, leurs enfants deviennent si forts & si robustes, que dans le temps où les nôtres sont à peine en état d'être tirés d'entre les mains des Nourrices, les leurs sont capables de pourvoir à leurs besoins.

Les animaux proposés pour exemple.

Les brutes ne connoissent point d'art pour procurer une belle forme à leurs petits. Quoique la plupart soient très-délicats quand ils naissent, cependant nous ne les voyons jamais devenir contrefaits, faute d'avoir été emmailotés. La Nature, à laquelle ils s'en rapportent, seroit-elle moins généreuse en faveur du genre humain ? Non, sans doute; mais nous lui arrachons l'ouvrage des mains.

L'analogie de l'homme avec les autres animaux, la délicatesse des enfants, tout nous dit que

ces derniers doivent être habillés largement, & libres de toute pression. S'ils ne peuvent articuler la nature de leurs douleurs, ils peuvent au moins donner des signes de leurs souffrances; & ils ne manquent jamais de le faire par des cris, quand ils sont trop serrés dans leurs enveloppes. Ils ne sont pas plutôt débarrassés de leurs liens, qu'ils paroissent gais & contents: conduite étrange! le même moment ou où leur procure un peu de repos, est celui où on les met de nouveau dans les fers.

Si nous envisageons le corps d'un enfant, comme un composé de *vaisseaux* très-délicats, remplis d'un *fluide* dans un mouvement perpétuel, le danger de la pression paroîtra dans son plus grand jour. La Nature a voulu que le *fœtus* nageât au milieu d'un *fluide*, dont il est environné de toutes parts, afin qu'il fût à l'abri de la pression des corps étrangers. Elle a voulu que les parties du corps de l'enfant fussent molles & flexibles, afin qu'elles prêtassent davantage à leur accroissement. Cette attention de la Nature nous fait voir que toutes ses vues tendent à garantir les enfants de toute pression dangereuse, & à les défendre de tout ce qui pourroit gêner ou s'opposer à leurs mouvements. Causes des dangers du maillot.

Les *os* des enfants sont *cartilagineux*: ils sont si tendres, qu'ils cedent facilement à la moindre pression, & qu'ils prennent aisément une mauvaise conformation, à laquelle on ne peut jamais, dans la suite, remédier. C'est delà qu'il arrive qu'un si grand nombre de personnes ont les épaules élevées, l'*épine* voûtée & la *poitrine* plate. Ces personnes étoient nées avec la même conformation que les autres, mais elles ont eu le malheur d'être déformées Mauvais effets du maillot.

par l'application des bandes & par le maillot.

Cette pression, en s'opposant à la libre *circulation* des *fluides*, empêche l'égale distribution de la nourriture dans toutes les parties du corps, & conséquemment l'accroissement des parties ne se fait plus dans la même proportion. Une partie acquiert trop de volume, tandis qu'une autre demeure trop petite. C'est ainsi que toute la forme du corps devient disproportionnée & défigurée. Ajoutez à cela, que lorsqu'un enfant est gêné dans ses liens, il cherche naturellement à s'éloigner de ce qui le blesse, & qu'en faisant contracter à son corps une posture contre nature, il acquiert une mauvaise conformation par habitude.

Il est vrai que cette mauvaise conformation peut provenir de foiblesse ou de maladie ; mais, en général, il est l'effet de la maniere ridicule d'habiller les enfants. On peut attribuer à cette cause les neuf dixiemes au moins des hommes contrefaits. Une taille mal faite est non-seulement désagréable à la vue, mais encore cette mauvaise conformation peut nuire aux *fonctions vitales* & *animales*, &, par cette raison, la santé peut en être altérée : aussi voyons-nous qu'un petit nombre de ceux qui sont contrefaits, deviennent forts, & jouissent d'une bonne santé.

Opérations de la Nature auxquelles s'oppose le maillot.

Les changements qui s'operent dans le corps des enfants, aussi-tôt qu'ils sont nés, tels que le passage de toute la masse du *sang* à travers les *poumons*, la *respiration*, &c., fournissent un argument encore plus fort pour prouver la nécessité de laisser le corps d'un enfant libre de toute pression. Ces *organes*, qui ne sont point encore accoutumés à ces nouvelles *fonctions*, sont facile-

ment arrêtés dans leur action ; & aussi-tôt que cela arrive, la mort doit s'ensuivre (8).

---

(8) Peu de personnes, excepté les gens de l'Art, sont à portée d'entendre ce passage. Sans entrer dans un détail scientifique, on peut, en peu de mots, mettre le général des hommes au fait des changements qui s'operent dans l'*économie animale*, lorsqu'un enfant vient au monde.

Il faut d'abord savoir ce que c'est que la *circulation du sang* dans un adulte ; ensuite nous ferons connoître en quoi elle differe dans le *fœtus*.

Ce que c'est que la circulation du sang chez un adulte.

Le *cœur* est le principal organe de la *circulation*. C'est un *muscle* creux, dont la cavité est séparée en deux parties par une cloison : on appelle ces deux cavités, *ventricules*. Ces deux *ventricules* sont précédés de deux appendix, qu'on nomme *oreillettes*. Or le *sang* qui est rapporté par la *veine cave*, se jette dans l'*oreillette droite* du *cœur*, delà dans le *ventricule droit*. Aussi-tôt le *cœur*, se contractant, chasse le *sang*, qui est forcé d'entrer dans l'*artere* du *poumon*; d'où il est ramené, par les *veines* de ce *viscere*, dans l'*oreillette gauche*, pour se rendre dans le *ventricule gauche*. Le *cœur* se contractant de nouveau, le pousse dans l'*artere aorte*, ou la *grande artere*, qui le porte dans toutes les parties du corps. Les *veines* le reçoivent alors, & le reportent dans le tronc principal de la *veine cave*, qui le jette de nouveau dans le *ventricule droit* du *cœur*. Telle est la marche de la *circulation du sang* dans les adultes. Depuis l'instant où l'animal voit le jour, jusqu'à celui où il meurt, le *sang* suit cette route sans interruption.

Difference qu'elle présente dans le fœtus.

Mais dans le *fœtus*, cette *circulation* differe, en ce que le *sang*, rapporté par les *veines*, au lieu de passer entiérement dans le *ventricule droit*, passe en partie par un trou, nommé *ovale*, qui se trouve dans la cloison qui sépare l'*oreillette droite* d'avec la *gauche*. Il se trouve donc qu'il n'y a qu'une partie du *sang* qui passe dans le *ventricule droit*, & qui, par conséquent, pénetre dans l'*artere du poumon*. Mais à l'entrée de cette *artere* du *poumon*, il y a un canal dans le *fœtus*, qui conduit directement à l'*artere aorte ;* de sorte que presque toute cette partie de *sang*, qui étoit passée dans l'*artere pulmonaire*, passe dans l'*artere aorte*, sans entrer dans le *poumon*. On voit donc qu'il n'entre qu'une très-petite quantité de *sang* dans le *poumon du fœtus*, bien différent en cela de celui

On auroit peine à imaginer de méthode plus efficace pour s'oppoſer aux mouvements des enfants, que l'emmaillotement avec des bandes,

---

d'un adulte, à travers lequel paſſe tout le *ſang* qui revient par les *veines*.

Comment le ſang circule dans le foie du fœtus.

Le *foie* offre encore une différence dans la *circulation du ſang* chez le *fœtus*; car au lieu que dans les adultes la plus grande partie du *ſang*, rapporté par les *veines* du *bas-ventre* & des parties inférieures, pénetre dans le *foie*, il n'en paſſe chez le *fœtus* qu'une petite portion dans ce *viſcere*; le reſte enfile un canal qui ſe trouve à l'entrée de la *veine porte*, & qui conduit à la *veine cave*, d'où il ſe rend dans le *cœur*. La Nature a conſtruit ce canal pour abréger la *circulation*; pour empêcher que le *foie*, qui n'a d'action que par le jeu du *diaphragme*, un des *organes* de la *reſpiration*, ne devînt trop volumineux, & pour que la nourriture fut portée auſſi-tôt au *fœtus*. Lorſque la *veine umbilicale* ne reçoit plus rien, ce qui arrive, quand on a coupé le *cordon*, après la naiſſance de l'enfant, le canal ſe ferme, & le *ſang* de la *veine porte* paſſe par le *foie*.

Le fœtus ne reſpire point dans le ſein de ſa mere.

On obſervera, relativement à la *reſpiration*, que le *fœtus* ne reſpire point dans le ſein de ſa mere. Ses *poumons* ſont affaiſſés: ils n'ont alors beſoin que de la quantié de *ſang* néceſſaires pour leur nourriture & leur accroiſſement. Dès que l'enfant voit le jour, l'*air* qui entre par les narines & par la bouche, pénetre dans les *poumons*: il les développe; il gonfle les véſicules *bronchiales*, qui, laiſſant de l'eſpace entr'elles, permettent aux *vaiſſeaux* de s'étendre, de s'alonger & de recevoir une plus grande quantité de *ſang*. L'expiration, ou l'action par laquelle on rend l'*air* que l'on a reçu, comprime les *vaiſſeaux*, & en exprime le *ſang* dans l'*oreillette gauche*. La *reſpiration*, qui conſiſte à recevoir l'*air* & à le rejetter, une fois qu'elle s'eſt miſe en jeu, ſubſiſte juſqu'au dernier inſtant de la vie.

Le trou *ovale* & le canal qui conduit de l'*artere du poumon* à l'*artere aorte*, n'étant plus néceſſaires, s'obliterent à la longue; de ſorte qu'au bout de quelques années, ils ſont entiérement bouchés.

Le *fœtus* préſente encore pluſieurs variétés, qu'il eſt inutile de détailler, parce qu'elles n'ont pas trait à la néceſſité où ſont les enfants, d'être abſolument libres de toute compreſſion.

&c. (*b*) Si on emmaillotoit de la même maniere & pendant un même espace de temps, un homme fait, il ne pourroit point absolument digerer, & tomberoit infailliblement malade. A combien plus forte raison le maillot ne doit-il pas nuire au tendre corps d'un enfant ? Laissons au Lecteur à en tirer la conséquence.

Le maillot cause des convulsions aux enfants.

Que l'on fasse attention à tout ce qui vient d'être dit, & l'on ne sera plus étonné qu'une si grande quantité d'enfants périssent dans les *convulsions*, peu après leur naissance. Ces *accès* sont généralement attribués à quelques causes internes ; mais, dans le fait, ils sont occasionnés le plus souvent par notre maniere imprudente de traiter les enfants. J'en ai vu un à qui il prit des accès de *convulsions* aussi-tôt après que la Sage-Femme l'eut emmailloté : je le fis déshabiller, les *convulsions* cesserent sur-le-champ ; & depuis, il n'en a plus été question. (Il y a quelque temps, qu'appellé chez une femme en couche, je m'apperçus, en jettant les yeux sur l'enfant, qu'il avoit le visage d'un pourpre violet. La Garde & d'autres femmes qui étoient présentes, l'avoient bien observé ; mais elles l'attribuoient à la *constitution* de l'enfant, qu'elles regardoient comme devant périr sous peu de jours. En m'approchant de plus près, il ne me fut pas difficile d'en découvrir la cause. Il étoit tellement serré dans ses langes, qu'il étoit impossible de passer le bout du doigt entre ses couvertures. Je le fis désemmailloter, & un

(*b*) Ce que je dis n'est pas pour le plaisir de blâmer un usage qui n'existe plus ; car dans presque toute l'Angleterre, même aujourd'hui, aussi-tôt qu'un enfant est né, on lui roule fortement sur toutes les parties du corps, une bande qui a cinq ou six pieds de long.

de petits sabots de bois qui soient larges, sur-tout quand l'enfant sortira.

Comment ils doivent être vêtus & couchés la nuit.

La nuit, au lieu de langes, de bandes, &c., on placera l'enfant dans son berceau, avec sa seule chemise, sur des linges doux & bien secs; ensuite on le couvrira, sans le serrer, avec une petite couverture de laine, en faisant rabattre un linge fin, pour qu'elle ne touche point son visage délicat. L'enfant doit être posé horisontalement, tantôt sur un côté, tantôt sur un autre, afin de favoriser la sortie des *phlegmes* qui embarrassent la *trachée artere* & gênent la *respiration*.

Ces habits doivent composer toute la garde-robe des enfants, jusqu'à l'âge où ils servent à différencier les deux sexes. Mais il faut qu'ils soient très-multipliés, afin de les changer aussitôt qu'ils sont salis; la *propreté*, comme on le dira bientôt, étant ce qui contribue le plus à la conservation de la santé des enfants.

Habits des enfants de trois à quatre ans.

Quand on commence à distinguer les sexes par les habits, ce qui peut arriver, ou plutôt ou plus tard, au choix des parents, on peut suivre la mode qui s'est introduite depuis peu, relativement aux garçons, de les habiller en Matelots, en Hussards, en Turcs, &c. Ces petits vêtements sont composés de culottes larges, hautes, & qui descendent de maniere à leur tenir lieu de bas; le reste de l'habit est une veste large, boutonnée par devant. Les enfants ne doivent porter, ni cols, ni jarretieres; ces petites cravattes, en forme de fraise, attachées avec des rubans, sans être serrées, paroissent très-bien convenir. Ils ont encore moins besoin de bonnets, de chapeaux, à cet âge, qu'à tout autre: il faut que les enfants soient accoutumés de bonne heure au froid &

aux

aux intempéries de l'*air*; & s'ils sont habitués au *bain froid*, dont nous parlerons dans la suite, il faut que leurs habits soient faits d'étoffes très-légeres, & qu'ils soient les mêmes pour toutes les saisons. Cette forme d'habit peut conduire l'enfant jusqu'à l'âge de six ou sept ans, même plus tard.

Il ne faut pas se presser de leur mettre nos habits, qu'ils ne devroient porter que lorsqu'ils sont formés.

Il ne faut pas trop se presser de l'affubler de nos habits étroits & courts, dont toute l'élégance semble ne consister que dans la justesse. Nos jarretieres; nos jarretieres de culottes, serrées avec des boucles; les ceintures de nos culottes, serrées avec des boucles; nos cols, serrés avec des boucles; nos souliers, jamais assez justes, fortement serrés encore avec des boucles; le collet, les poignets de nos chemises, serrés par des boutons; tant de ligatures, tant d'entraves, semblent n'avoir été imaginés qu'en dépit du bon sens, & pour contrarier la Nature. Les enfants ne devroient prendre nos habits, qu'après qu'ils ont pris absolument leur forme & leur accroissement. Il est bien étonnant que nos modes, ridiculisées par nos voisins, en ce qui concerne les ajustements, aient été acceptées par eux & par toute l'Europe en ce qu'elles ont d'absurde, de nuisible à la santé, & de contraire aux intentions de la Nature.

En quoi doit consister l'habillement des petites filles.

Quant aux petites filles, leurs habits doivent être absolument les mêmes que ceux des garçons, pendant les deux premieres années & même au-delà. Quand on change l'habillement des garçons, on peut changer le leur. Mais, d'après ce que l'Auteur va dire des *corps de baleine*, des *corps de cuir*, &c., on se gardera bien d'en faire porter aux petites filles. On sera persuadé que la finesse de la taille a, comme toutes les autres choses,

ſes proportions & ſa meſure, paſſé leſquelles elle eſt certainement un défaut.

Ainſi l'on ne fera plus conſiſter la beauté des femmes, en ce qu'elles ſoient *coupées en deux commes des guépes*. On ſentira que cette forme choque la vue & fait ſouffrir l'imagination. On ſuivra l'uſage que quelques perſonnes de bon ſens ont introduit, & dont on commence déja à ſentir les bons effets, qui eſt de mettre aux petites filles de petits corſets, faits de deux toiles ſimples, poſées l'une ſur l'autre, & attachées avec des rubans. Deſſus ce petit corſet on leur mettra une robe ou un fourreau d'étoffe légere, mais jamais trop précieuſe, afin que la crainte de les gâter n'empêche pas ces petites filles de ſe livrer aux *exercices* néceſſaires à leur âge. Ce que je dis ici des habits des filles, relativement à la ſimplicité, doit s'entendre auſſi de ceux des garçons. On n'attachera point leurs bas avec des jarretieres, mais avec des cordons, qui ſe joindront à d'autres fixés à leurs chemiſes. On leur fera porter de petites ſandales ou de petits ſabots, les uns & les autres très-larges : les pieds *Chinois* ne peuvent ſervir qu'à nous faire gémir ſur le ridicule des hommes, même les plus ſages. On ne leur mettra, ni collier, ni rubans au cou; à moins qu'on ne les tienne très-lâches. On les laiſſera ſans bonnet, ainſi que les garçons.

On ne doit jamais mettre aux enfants des habits trop précieux. Pourquoi?

A meſure que les enfants croîtront, on changera leurs vêtements. Tout ce qui gêne & contraint la Nature, eſt de mauvais goût. « Cela eſt » vrai des parures du corps comme des ornements » de l'eſprit. La vie, la ſanté, la raiſon, le bien-» être, doivent aller avant tout. La grace ne va » point ſans l'aiſance : la délicateſſe n'eſt pas la » langueur, & il ne faut pas être mal-ſain pour

» plaire. On excite la pitié quand on souffre ; » mais le plaisir & le désir cherchent la fraîcheur » de la santé ». *Emile, tome IV.*)

Les *corps de baleine* sont des instruments mortels. Un volume ne suffiroit pas pour décrire les mauvais effets qu'a produits cet ajustement ridicule. La faveur extravagante à laquelle ils étoient parvenus, paroît cependant un peu tombée ; & l'on peut espérer qu'il viendra un temps où l'on sera assez sage pour se persuader que la belle conformation ne dépend, ni des *corps de baleine*, ni des courroies de cuir (*c*). Dangers des corps de baleine.

Nous ajouterons seulement, par rapport aux habits des enfants, qu'ils doivent être tenus très-propres. Les enfants *transpirent* plus que les adultes ; & si leur linge n'est pas changé souvent, il devient nuisible. Le linge sale écorche & déchire la *peau* ; il occasionne une mauvaise odeur ; &, ce qu'il y a de plus fâcheux, il engendre de la vermine, & donne naissance aux *Maladies cutanées*, ou de la *peau*. Les habits des enfants doivent être tenus très-propres.

Si la propreté rend les enfants agréables à la vue, elle contribue aussi à conserver leur santé. Elle facilite la *transpiration* ; &, par ce moyen, Importance de la propreté à l'égard des enfants.

(*c*) Les *corps*, faits de lanieres de cuir, sont portés dans toute l'Angleterre par les femmes de la classe inférieure du peuple (9).

(9) Les dangers qui accompagnent l'usage de ces especes de *corps*, & de tous les *corps*, en général, ne sont, ni moins grands, ni moins multipliés que ceux du *maillot*. Ces dangers tiennent à leur forme, qui est absolument vicieuse : ils sont évasés d'en-haut, étroits d'en-bas ; de sorte que leur structure est diamétralement opposée à celle de la *poitrine*, qui représente un cône, dont la pointe est au cou, & la base au *creux de l'estomac*. De vingt *cancers*, dit Astruc, dix-neuf doivent leur origine aux *corps de baleine*. Les corps sont dangereux par leur forme, qui est opposée à celle de poitrine.

elle aide le corps à se débarrasser des humeurs superflues, qui, lorsqu'elles sont retenues, occasionnent toujours des Maladies. Une mere ou une Nourrice, ne peut être excusable de laisser les enfants dans la mal-propreté. Les femmes pauvres peuvent être forcées de ne donner à leurs enfants que des habits grossiers; mais si elles ne les tiennent pas propres, cela ne peut être que par leur propre faute.

§ IV.

Des Aliments des Enfants.

Le lait est la nourriture des enfants.

La Nature, non-seulement fournit une nourriture convenable aux enfants, mais encore elle se charge elle-même de la leur préparer, lorsqu'ils viennent au monde. Cette attention cependant ne paroît pas satisfaire quelques personnes, qui, se croyant plus sages, veulent nourrir leurs enfants sans leur donner de cet *aliment* naturel. Rien ne prouve davantage l'éloignement que les hommes font paroître à se conformer aux loix de la Nature, que les tentatives qu'on fait pour nourrir les enfants sans le secours des mamelles. Le *lait* de la mere, ou d'une Nourrice, qui jouit d'une parfaite santé, est, sans contredit, la nourriture la meilleure qu'on puisse présenter aux enfants. Ni l'art, ni même la Nature, ne peuvent, par aucun moyen, remplacer cet *aliment* excellent.

A quoi sont exposés les enfants qui ne tettent point.

Sans doute que les enfants peuvent paroître profiter pendant quelque temps, sans le secours de la mamelle : mais quand ils viennent à avoir des *dents*, la *petite vérole* ou toute autre Mala-

die, ordinaire à l'enfance, ils périssent communément (10).

---

(10) Ces réflexions paroissent avoir trait à un usage commun en Allemagne, qui a sans doute passé en Angleterre, & qui voudroit s'introduire en France. Les femmes Allemandes, qui n'ont point de *lait*, & qui ne veulent point confier leurs enfants à des mains étrangeres, les nourrissent avec un peu de pain, & du *lait de vache* ou d'autres animaux. M. Cassini de Tury rapporte, dans la relation d'un voyage fait dans cette partie de l'Europe, qu'il a vu beaucoup de ces femmes, & que les enfants qui avoient été nourris de cette maniere, étoient plus sains & plus robustes, que ceux qui étoient nourris par des femmes mercenaires.

Ce que font, en Allemagne, les femmes qui n'ont pas de lait.

Mais que l'on n'aille pas en conclure que le *lait* de la mere n'est point nécessaire pour nourrir un enfant. Rien ne peut nous engager à priver le nouveau-né de cette nourriture élémentaire, que la Nature, toujours sage dans ses vues, fait abonder, quand il le faut, dans le sein d'une mere, pour servir à la conservation & à l'accroissement de son enfant. Disons, au contraire, avec M. Ballexerd, que la meilleure nourriture de l'enfant est la substance dans laquelle il a été conçu, & que la Nature, qui fait tout pour le mieux, donne une préparation graduelle au *lait* de la mere, qui convient parfaitement à la disposition des *organes* de son enfant; c'est-à-dire, que le *lait* de la mere a une telle préparation, les premiers jours, le premier mois après l'accouchement, que cette nourriture est précisément celle qui convient le plus à l'enfant de cet âge, & qu'ensuite ce *lait* prend de la consistance, parce qu'il doit satisfaire à des *organes* plus forts.

Convenons seulement que la coutume des femmes d'Allemagne paroît très-sage : qu'il est infiniment plus dans l'ordre de la Nature de donner à un enfant du bon *lait* d'animaux, quand la mere n'en a pas, que de le livrer à des Nourrices mercenaires; parce que cette mere peut encore donner à son enfant tous les soins, toutes les attentions qu'il est en droit d'attendre d'elle.

Il vaut mieux donner à un enfant du bon lait d'animaux, que de le confier à une Nourrice mercenaire.

Si donc une femme n'a point de *lait*, & qu'elle se rende enfin à ses devoirs, en élevant elle-même son enfant, il faut qu'elle commence par lui donner du bon *lait de vache* cou-

Il faut présenter l'enfant au teton dès qu'il paroît demander à tetter.

A peine un enfant est-il né, qu'il témoigne une disposition à tetter : il n'est point de raison qui puisse dispenser de le satisfaire. Il est vrai que les meres n'ont pas toujours du *lait* dans les *mamelles* immédiatement après être accouchées; mais faire tetter l'enfant, c'est le moyen de l'y faire venir. Une autre raison, c'est que le premier *lait*, que l'enfant tire de la mamelle, remplit l'indication de le purger beaucoup plus sûrement que toutes les *drogues* des Apothicaires. Cette succion prévient en outre l'*inflammation*, les *fievres* & les autres Maladies auxquelles sont exposées les femmes en couche (11).

Utilité du premier lait.

Dangers des drogues qu'on donne aux enfants nouveaux-nés.

Il est étonnant qu'on croie généralement que

---

pé, afin qu'en le rendant léger, elle le rapproche davantage de la consistance de celui que fournit la mamelle dans les premiers jours de l'accouchement : peu à peu elle y mettra moins d'eau, & parviendra enfin à le donner pur.

Ce que c'est que le premier lait de la mere; ses usages, &c.

(11) La premiere substance que fournit la mamelle, douze ou quinze heures après la naissance de l'enfant, est un *petit lait séreux*, clair, un peu *aigre*, appellé *colostrum* par les Médecins. Ce *petit lait* fait l'office de *purgatif* dans l'*estomac* & dans les *intestins* d'un enfant : il lui fait rendre le *méconium*, ou les excréments, quand ils ne sont pas sortis d'eux-mêmes, comme nous le dirons Tome IV, chap. LI, § II, article 1. Le *colostrum* est donc un *aliment* que la Nature a destiné à l'enfant pour lui nettoyer les *premieres voies*, &, par ce moyen, lui éviter des *tranchées* & prévenir les autres Maladies, suites ordinaires des mauvaises *digestions*. On lui fait donc le plus grand tort, quand on le prive de cette liqueur bienfaisante, & quand on lui fait prendre un *lait* plus fait, plus âgé; un *lait* qui a quatre, six, huit mois, quelquefois un an, quelquefois davantage. Les femmes qui ne nourrissent point leurs enfants, les exposent donc aux Maladies que cette liqueur a la vertu de prévenir; & toutes ces femmes sont dans ce cas, puisqu'il est impossible qu'elles rencontrent des Nourrices qui soient accouchées en même-temps qu'elles, & à qui elles puissent confier leur enfant, au moment qu'il vient de naître.

les premieres choſes qu'on doive donner aux enfants, ſoient des *drogues.* Commencer ainſi par des *remedes*, c'eſt vouloir que l'on finiſſe avec eux. Il arrive quelquefois, il eſt vrai, que l'enfant ne ſe débarraſſe pas auſſi promptement du *méconium*, ou de ſes excréments, qu'il le devroit: cela a engagé les Médecins à ordonner quelques légers *laxatifs* pour débarraſſer les *premieres voies.* Les Sages-Femmes n'ont pas manqué de ſaiſir cette idée, & de donner à l'enfant du *ſyrop*, de l'*huile*, &c., que ces *drogues* ſoient néceſſaires ou non. Surcharger un enfant de ſubſtances auſſi indigeſtes, auſſi-tôt qu'il eſt né, c'eſt vouloir le rendre malade, puiſqu'elles ſont plutôt capables d'occaſionner des Maladies, que de les prévenir.

Ce qu'on peut leur donner lorſqu'ils ne vont pas à la ſelle les premiers jours de leur naiſſance.

Les enfants qui viennent de naître ſont rarement long-temps ſans aller à la ſelle, ou ſans uriner, quoique ces *évacuations* puiſſent être ſupprimées quelques jours ſans danger. Mais s'il leur faut quelque choſe avant que de tetter, qu'on leur donne de l'eau *miellée*, à laquelle on peut ajouter une égale quantité de *lait* frais. Si on leur donne cette eſpece d'*aliment* ſans *vin*, ſans *ſucre*, ſans *épices*, on n'échauffera point le *ſang*, on ne ſurchargera point l'*eſtomac*, on ne cauſera point de *tranchées.*

Dangers du vin & des autres cordiaux les premiers jours de la naiſſance.

Auſſi-tôt qu'un enfant voit le jour, preſque tout le monde s'imagine qu'il eſt foible; qu'il eſt prêt à périr de beſoin. L'idée des *cordiaux* s'eſt naturellement préſentée. En conſéquence on n'oublie jamais de mettre du *vin* dans la premiere choſe qu'on lui donne. Rien de plus faux que cette façon de raiſonner; rien de plus nuiſible à l'enfant que la conduite qui eſt fondée ſur un pareil raiſonnement. Les enfants n'ont beſoin que

Les enfants

Nouveaux-nés n'ont besoins que d'une très-petite quantité de nourriture.

d'une très-petite quantité de nourriture pendant un certain temps après être nés, & ce qu'il faut leur donner doit être liquide, léger, *rafraîchissant* : la moindre quantité de *vin*, ou même de *sucre*, est capable de les échauffer & d'enflammer leur *sang*. Toute personne un peu instruite sur cette matiere, sait que la plupart des Maladies des enfants, procedent de la chaleur de leurs humeurs.

Quand il faut commencer à donner aux enfants d'autres aliments que le lait de la Nourrice.

Si la mere ou la Nourrice a assez de *lait*, l'enfant n'aura besoin que de très-peu, ou même point du tout d'autres *aliments*, pendant les trois ou quatre premiers mois. Après ce temps, il est en état de prendre une ou deux fois par jour un peu d'*aliments* de facile *digestion*, tels que du pain émié dans du *lait*; de la soupe au *lait*; du bouillon léger, avec un peu de pain dedans, &c. Cette nourriture soulagera la mere, accoutumera l'enfant par degré à prendre des *aliments* plus solides, & rendra l'instant de le sevrer moins difficile & moins dangereux.

(Il ne faut pas trop se hâter de donner aux enfants des *aliments* solides. Il y en a qui, au terme qu'indique l'Auteur, sont en état de les digérer; mais le plus grand nombre est encore trop foible, sur-tout dans les grandes Villes. D'ailleurs comme les enfants doivent tetter au moins un an, quand on ne s'y prendroit que six mois d'avance, pour les accoutumer peu à peu au sevrage, on auroit encore du temps de reste. En général, ce sont les *dents* qui doivent fixer le temps de donner aux enfants des *aliments* solides. Les *dents* indiquent plus sûrement que tous les raisonnements possibles, que la Nature demande d'autres *aliments* que le *lait*).

Quels doivent être ces aliments.

Toute transition subite doit être évitée dans la

nourriture. C'eſt pourquoi les premiers *aliments* des enfants doivent non-ſeulement être ſimples, mais encore approcher, autant qu'il eſt poſſible, des propriétés du *lait :* le *lait* lui-même doit faire la principale partie de leur nourriture, & avant qu'ils ſoient ſevrés, & long-temps après.

Le lait ;

Après le *lait*, nous devons recommander le bon *pain* léger. On peut donner du *pain* à un enfant auſſi-tôt qu'il fait paroître de la diſpoſition à mâcher : on peut même lui en accorder en tout temps & autant qu'il paroîtra s'en occuper. Le *pain*, que l'enfant met dans ſa bouche, aide les *dents* à percer : il excite la filtration de la *ſalive*, qui, ſe mêlant dans l'*eſtomac* avec le *lait* de la Nourrice, concourt à former une excellente nourriture.

Le bon pain léger.

(Nous ne nous étendrons pas ſur l'uſage barbare où l'on eſt, d'envoyer les enfants chez les Sevreuſes : ce qui a été dit ſur la néceſſité où ſont les meres d'allaiter elles-mêmes leurs enfants, doit s'entendre auſſi de l'obligation où elles ſont de les ſevrer elles-mêmes, puiſqu'ils ne ſont point encore élevés. En vain on alléguera le bon *air* dans lequel demeurent ordinairement les Sevreuſes, & la compagnie des petits camarades que les enfants y trouvent. Ces deux avantages, qu'ils peuvent également trouver dans la maiſon paternelle, ne peuvent pas balancer tous les inconvénients qui ſe rencontrent en foule chez ces femmes. Les Sevreuſes ſont, par état, impérieuſes, dures & intéreſſées à l'excès : leur ame inacceſſible, par habitude, à tout ſentiment de tendreſſe, eſt livrée à une cupidité inſatiable, qui leur fait préférer le moindre gain au bien-être de l'enfant, & les porte à mépriſer leurs pleurs & leurs cris. En proie aux préju-

Dangers de mettre les enfants chez les Sevreuſes.

gés, elles ne savent obéir qu'à une mauvaise routine, que la paresse & l'avarice rendent plus mauvaise encore.

Défauts des Sevreuses.

Aussi les *aliments* les plus *indigestes*, plutôt propres à empâter & à rassasier les enfants, qu'à les nourrir, seront toujours ceux qu'elles préféreront ; & leur paresse les portera à laisser croupir ces petits malheureux dans l'ordure plutôt que de troubler l'ordre qu'elles prétendent avoir mis dans leurs maisons, & par lequel elles ont fixé à une certaine heure le temps de les changer. Si ces enfants viennent à tomber malades, ils manqueront de tout ; ils périront, à moins que la *diete* ne soit le seul *spécifique* contre leur Maladie.

Les Sevreuses entassent les enfants dans de petites chambres, qu'elles appellent des dortoirs : quel que soit l'*air* qu'ils respirent dans le jour, celui de la nuit est plus que capable d'en détruire les bons effets. J'ai vu chez une de ces Sevreuses, douze lits, sans compter celui de la domestique, dans une chambre si petite, qu'il restoit à peine la place d'une chaise, & que pour faire les lits, la domestique étoit obligée d'en sortir la moitié. Ajoutez que la plupart de ces petits lits avoit un pavillon, qui les fermoit presque hermétiquement. Il est, en vérité, étonnant qu'on ne trouve pas plus souvent de ces enfants morts le matin. D'après ce tableau, quelle est la mere qui devroit refuser de sevrer elle-même son enfant ?)

Les enfants font paroître de bonne heure de l'inclination pour mâcher tout ce qui se trouve sous leurs mains. Si les parents s'en apperçoivent, ils n'en connoissent point, en général, le but : car, au lieu de leur donner quelques choses qui puissent

en même-temps exercer leurs gencives & améliorer leur nourriture, ils leur mettent ordinairement dans la bouche un hochet, formé d'un métal dur ou de cryſtal. Une croute de pain eſt le meilleur hochet poſſible; elle répond mieux à cette intention: elle a en outre la propriété de nourrir l'enfant, & d'exciter l'écoulement de la *ſalive* dans l'*eſtomac*. La *ſalive* eſt une liqueur trop précieuſe pour la laiſſer perdre (12).

Dangers du hochet de métal. Ce qui doit y ſuppléer.

---

(12) Tout le monde ſait ce que c'eſt que la *ſalive*; mais tout le monde ne ſait pas de quelle importance elle eſt dans l'*économie animale*, & que cette humeur claire, tranſparente, *viſqueuſe*, eſt un *ſavon déterſif*, aſſez ſubtil, compoſé de beaucoup d'eau & de matieres *ſalines* & *huileuſes*.

Ce que c'eſt que la ſalive.

Ce ſont toutes ces qualités qui la rendent le meilleur *diſſolvant* connu. Sans elle, les *aliments* ne peuvent être diviſés convenablement: leurs molécules aqueuſes & *huileuſes* ne peuvent être unies, liées entre elles, ſans ſon ſecours. On a vu des perſonnes qu'une ſolution de continuité dans la levre inférieure, réduiſit à un état de maigreur ſi conſidérable, qu'elles reſſembloient à des ſquélettes vivants, parce que la *ſalive*, ſe faiſant un paſſage par ce défaut, étoit perdue pour le travail de la *digeſtion*.

Importance de la ſalive pour la digeſtion.

Ceux qui ſalivent beaucoup, ſoit qu'ils en aient contracté l'habitude, ſoit qu'ils excitent cette *ſalivation* en fumant, ou en mâchant du tabac, ſont, toutes choſes égales d'ailleurs, plus maigres, moins forts & plus languiſſants que les autres hommes. Le fameux Ruisch a guéri une Dame, habituée à crachoter ſans ceſſe, & tombée dans un *maraſme* qui ôtoit toute eſpérance de guériſon, en lui ordonnant de moins cracher, & de s'en déshabituer enſuite totalement. Si la *ſalive* eſt une ſubſtance ſi néceſſaire à la *digeſtion*, ſi intéreſſante pour la conſervation de la ſanté, combien ſa perte n'eſt-elle pas funeſte à un enfant? Combien n'eſt-on point coupable de la favoriſer, en mettant dans la bouche de cet enfant un corps dur, qui, forçant les levres & les deux mâchoires d'être ſans ceſſe entr'ouvertes, fournit un paſſage à la *ſalive*, qui coule d'autant plus abondamment à l'extérieur, que l'enfant fait plus de mouvements avec ſes mâchoires? Car il eſt de fait

Dangers qui réſultent de la perte de la ſalive.

Maniere d'apprêter le pain pour les enfants.

Le *pain* peut être donné tout sec aux enfants; on peut aussi en préparer quelques mets. Un des meilleurs, *est de le faire bouillir dans de l'eau; ensuite d'en ôter cette eau, & de verser sur le pain une quantité convenable de lait frais (tiede, si l'on veut, mais) qui n'ait pas bouilli*: le *lait* est plus sain & plus nourrissant employé de cette maniere, que lorsqu'il a bouilli; il est moins propre à resserrer.

Avantages de la panade.

(Ce mets, inconnu dans ce pays, paroît très-convenable, puisqu'il est certain, d'après BOERRHAAVE, que le *lait* qui a bouilli, se gâte, en ce qu'il perd sur le feu ses parties les plus saines & les plus fluides. Ce mets revient assez à ce que nous appellons *panade*, dans laquelle on met du *beurre*, au lieu de *lait*. La *panade* en usage, sur-tout dans nos Provinces méridionales, est le meilleur mets pour les enfants, après celui dont on vient de parler. Si l'on ne se servoit que de ces deux especes d'*aliments* jusqu'à la fin de la seconde année, où les enfants commencent à avoir quelques *dents molaires*, ils seroient bien moins sujets aux Maladies qui leur sont si familieres, telles que les *aigreurs*, les *vers*, les *engorgements* du *mésentere*, le *carreau*, les *co-*

Maladies occasionnées par la bouillie.

---

que la *salive* est excitée par l'action des machoires, & que dans le temps des repas, elle est infiniment plus copieuse que dans le temps où la bouche est dans l'inaction.

Ce qui distingue la salive d'avec les crachats, les phlegmes, &c.

Il faut bien distinguer la *salive* d'avec les *crachats*, d'avec les *phlegmes*, &c. Le caractere que je viens de donner de la *salive*, doit empêcher de s'y méprendre. Les *crachats*, les *phlegmes* qui coulent des *fosses nasales* & *maxillaires*, & que fournissent d'autres *glandes*, comme celles de la gorge, de la *trachée artere*, &c., doivent être rejettés, puisque leur consistance épaisse nuiroit à la *digestion*, bien loin de lui être utile.

tiques continuelles, les *dévoiements*, les *selles* glaireuses, grises, jaunes, vertes, noires; les bouffissures du *bas-ventre*, les *vents*, enfin tous les *symptômes convulsifs*, auxquels les expose une nourriture extrêmement grossiere & des plus indigeste, la *bouillie*: espece de mastic, qui engorge les routes étroites que le *chyle* prend pour se rendre à la *masse du sang*.

« Tous les Médecins voient & décrivent ces » Maladies, dit M. ZIMMERMANN, & aucun » ne peut les prévenir, par rapport à l'aveuglement » opiniâtre des femmes, &, en général, » du peuple. D'où vient que sur ving-cinq mille » morts, il se trouve maintenant à Londres, » tous les ans, huit mille enfants qui meurent » de *convulsions*, si ce n'est parce qu'on leur farcit » l'*estomac* & les *intestins* d'un *aliment* (la » bouillie) qui les empoisonne? Mais il seroit plus » aisé de transporter les Alpes dans les vastes plaines » de l'Asie, que de désabuser une femme » écervelée ». *Traité de l'Expérience*, &c. par M. ZIMMERMANN, traduit par M. LE FEBVRE DE V. D. M. T. III, p. 36.

Il y a des Auteurs qui conseillent de faire rôtir la farine, & ensuite d'en faire de la *bouillie*. Ils prétendent qu'elle est moins pesante, moins *visqueuse*, & d'une moins difficile *digestion*. Je ne sais; mais il me semble qu'il doit arriver tout le contraire. Le feu, en faisant évaporer la partie aqueuse de la farine, la prive de son plus grand *dissolvant*; & si cette torréfaction est portée à un certain degré, il ne doit plus rester qu'une cendre, qui, de toutes les substances, est la moins digestible.

Quelques éloges que l'on ait donné au *riz*, il ne me paroît pas exempt de la plupart des in-

convénients que l'on reconnoît dans la farine. Il y a beaucoup de personnes à qui il donne des rapports *aigres*, preuve de mauvaise *digestion*. On ne doit point être surpris, puisque le *riz* est un vrai *froment*, qui doit fournir une vraie farine; & qu'on a reconnu, de toute antiquité, qu'il faut que la farine *fermente*, pour qu'elle soit susceptible de *digestion*. Le *lait*, le *pain*, & les diverses préparations faites avec le *pain*, sont donc les seuls mets propres aux enfants jusqu'à l'âge de deux ans, comme on le dira plus bas).

A un enfant plus avancé, le *pain* peut être donné dans du bouillon de veau ou de poulet. Le *pain* est un *aliment* propre aux enfants, dans tous les temps, pourvu qu'il soit pur; qu'il soit fait avec des grains non gâtés, & qu'il ait bien *fermenté*. Mais si on le mêle avec des fruits, du *sucre*, ou toute autre substance semblable, il devient moins salubre, comme nous le ferons voir note 7 du Chap. III de ce premier volume.

Quand il faut donner de la viande aux enfants.

C'est assez de donner de la viande aux enfants quand ils ont des *dents* pour la broyer: on ne doit jamais leur en accorder qu'après qu'ils ont été sevrés; encore ne doit-on leur en donner que très-peu. Il est vrai que lorsque les enfants vivent entiérement de *végétaux*, ils sont sujets à avoir des *aigreurs*: mais, d'un autre côté, la viande leur échauffe le *sang*, les dispose aux *fievres* & aux autres *Maladies inflammatoires*. On voit donc que la nourriture la plus propre aux enfants, doit être un mélange de substances *animales & végétales*.

Inconvénients de la viande.

Dangers de sucrer les aliments des enfants.

Rien de plus nuisible aux enfants que la méthode ordinaire de sucrer leurs *aliments*. Cela les excite à en prendre plus qu'ils ne devroient, & ils deviennent bouffis & trop gras. Une chose

assez certaine, c'est que si leurs *aliments* étoient simples & purs, ils n'en prendroient jamais plus qu'il ne leur en faut. Les excès, que commettent les enfants, sont absolument dus aux Nourrices. S'ils sont gorgés de nourriture à toute heure; si, pour les exciter à la prendre, on la rend douce & agréable au palais, est-il étonnant qu'ils soient portés à en demander plus qu'ils n'en doivent avoir ?

(Outre ces inconvénients, qui peuvent avoir les suites les plus dangereuses, il en est un autre qui n'est pas moins à craindre : car leur donner des sucreries, des confitures, des dragées, enfin tout ce qu'on appelle ordinairement *bonbons*, c'est vouloir les dégouter de *lait*, de *pain*, de *panade* & des autres *aliments* simples, les seuls qui leur conviennent).

Quantité d'aliments nécessaire aux enfants.

Les enfants peuvent souffrir d'une trop petite, comme d'une trop grande quantité de nourriture. Après qu'ils sont sevrés, il faut leur en donner quatre ou cinq fois par jour; & jamais plus qu'il ne leur est nécessaire par chaque repas. On se gardera de les accoutumer à manger la nuit. Les enfants profitent davantage en leur donnant des *aliments* en petite quantité, souvent répétée. De cette maniere, on ne surcharge pas leur *estomac*, on ne force point la *digestion*, & on remplit plus sûrement les vues de la Nature.

Les Auteurs qui ont écrit sur la méthode de nourrir les enfants, se sont élevés avec tant de véhémence contre la trop grande quantité de nourriture, que la plupart des peres & meres, pour éviter cet excès, sont tombés dans l'excès contraire, & qu'ils ont ruiné le *tempérament* de leurs enfants.

Dangers de

(Il y a des peres & meres qui retranchent

Nourrir trop peu les enfans.

de la nourriture à leurs enfants, par la seule raison qu'ils ne veulent pas qu'ils deviennent gros & gras : d'autres tiennent cette conduite, dans la crainte, à ce qu'ils disent, qu'ils ne deviennent stupides : en conséquence, les uns & les autres ordonnent aux Nourrices de ne leur donner à tetter qu'un petit nombre de fois par jour, quels que soient leurs pleurs & leurs cris. Ils les font sevrer au bout de six ou huit mois. Quand ils sont sevrés, ils reglent leurs repas comme ceux des hommes faits. C'est surtout à l'égard des petites filles, qu'ils tiennent cette conduite barbare. Ils réussissent parfaitement; car ils n'en font que des squélettes, ou des victimes de maladies les plus dangereuses & souvent incurable. Je connois une Ville, dit M. BALLESXERD, où, par un travers d'esprit impardonnable, l'on n'aime point à montrer de gros enfants, bien portants, parce que l'on dit que cela ressemble trop à des paysans. Aussi ces gens-là travaillent-ils, on ne peut pas mieux, à se garantir de ce terrible reproche; car à la maniere dont ils se gouvernent, il est à présumer que, dans quatre ou cinq générations, ils n'auront plus guere, pour enfants, que de jolies petites Marionnettes).

Mais on commet une plus grande erreur, & cette erreur est plus préjudiciable aux enfants, quand on retranche de leur nourriture, que quand on leur en donne une trop grande quantité. La Nature a plusieurs moyens pour se débarrasser du superflu de la nourriture ; & un enfant à qui l'on fait souffrir la faim, ne peut jamais avoir de santé, encore moins devenir robuste. Nous voyons que l'on donne fréquemment dans l'un ou l'autre extrême.

D'ailleurs

D'ailleurs pour une fois que les *aliments* incommodent par leur quantité, ils incommodent dix fois par leur qualité. Voilà l'erreur essentielle qu'il faut éviter, & qui exige l'attention la plus scrupuleuse. On s'imagine communément que l'espece d'*aliments* qui nous plaît, ne peut point déplaire aux enfants. Cette opinion est de toute absurdité. Dans l'âge avancé, nous acquérons souvent de l'inclination pour des mets, que nous ne pouvions souffrir lorsque nous étions enfants. Il y a en outre beaucoup d'*aliments* qui conviennent à notre *estomac*, parce que nous sommes adultes, & qui nuiroient à l'*estomac* des enfants : tels sont les *aliments* de haut goût, salés, séchés à la fumée, &c. Il seroit également nuisible de nourrir les enfants avec des viandes grasses, des bouillons forts, des soupes succulentes & d'autres *aliments* semblables.

Attention qu'il faut avoir à la qualité des aliments des enfants.

Aliments qui nuisent à l'estomac des enfants.

Toute *liqueur fermentée* est dangereuse pour les enfants. Il y a des peres & meres qui leur apprennent à boire de la *biere* (13) & d'autres *liqueurs fortes* à tous les repas. Cette conduite ne peut que leur être funeste. Les enfants ainsi élevés, résistent rarement à la violence de la *petite vérole*, de la *rougeole*, de la *coqueluche*, & de quelques *Maladies inflammatoires*.

Dangers des liqueurs fortes.

L'eau, le *lait*, le *lait de beurre*, ou le *petit lait*, sont les boissons qui conviennent le plus aux enfants. Tout ce qu'on peut se permettre, c'est de la petite

Quelle doit être la boisson des enfants.

(13) Ce que l'Auteur dit ici de la *biere*, doit également s'entendre du *vin*, qui est aussi commun en France, que la *biere* l'est en Angleterre. On doit, à plus forte raison, l'entendre de toute autre *liqueur fermentée* ; de toutes les liqueurs de table, qui sont de vrais *poisons* pour les enfants, par les raisons qu'il en apporte.

biere très-légere, ou un peu de *vin*, mêlé avec beaucoup d'eau.

Il ne leur faut rien d'échauffant.

Leurs *estomacs* sont capables de digérer sans le secours des *échauffants*. Ils sont d'ailleurs naturellement chauds ; tout ce qui a une qualité *échauffante*, les incommode facilement.

Dangers des fruits verds.

Il n'y a presque rien d'aussi préjudiciable aux enfants, que les fruits verds. Ils affoiblissent les *puissances digestives* ; ils s'aigrissent dans l'*estomac* ; il les relâchent & engendrent des *vers*. A la vérité, les enfants font paroître une grande ardeur pour les fruits, & je suis persuadé que si on ne leur en donnoit que de bien mûrs & en quantité convenable, ils n'en éprouveroient point de mauvais effets. Nous ne voyons jamais qu'une inclination naturelle, sur-tout quand elle est aussi constante, soit dans le cas de tromper. Les fruits, en général, sont de nature *rafraîchissante* : ils sont propres à tempérer la chaleur & l'*acrimonie* des humeurs ; affections ordinaires aux enfants. Toute l'attention qu'il faut avoir, c'est d'empêcher qu'ils n'en prennent en trop grande quantité. Le meilleur moyen de s'opposer à ce qu'ils n'en mangent avec excès, ou qu'ils n'usent de ceux qui sont capables de leur nuire, c'est de ne leur en donner que de bons & en quantité modérée.

Excellentes qualités des fruits bien mûrs.

(Rien donc de plus pernicieux que de donner liberté à un enfant dans un verger. Son peu d'expérience le met hors d'état de distinguer les qualités d'un fruit, & son avidité lui fait porter la main sur tous ceux qui se présentent. Il y a en outre nombre de gens qui, par un goût absurde, aiment les fruits verds : quand il se rencontre de ces personnes autour des enfants, elles ne manquent jamais de leur en présenter, ou de les inviter à en manger par leur exemple. Cette conduite devient

la ſource d'une infinité de Maladies. Une obſervation importante à faire, c'eſt que les fruits, même dans leur parfaite maturité, ſont ſujets à trancher le ventre, ſur-tout aux enfants, lorſqu'on les leur donne immédiatement au ſortir de l'arbre : ce qui n'arrive pas, ſi on attend une demi-journée, ou même un jour, après les avoir cueillis).

Les racines viſqueuſes ne leur conviennent pas.

Les racines, qui contiennent un *ſuc* crud & *viſqueux*, ne doivent être accordées que rarement aux enfants. Elles ſurchargent le corps d'humeurs groſſieres, & le diſpoſent aux *Maladies éruptives*.

Cette obſervation regarde principalement les pauvres, qui, tendant à ſatisfaire l'appétit de leurs enfants à peu de frais, les gorgent deux ou trois fois par jour de *pommes de terre*, ou d'autres ſubſtances de nature crue. Il vaut mieux que les enfants ne mangent qu'une petite quantité d'*aliments* qui fourniſſent une nourriture ſaine, que de les gorger de ſubſtances qu'ils ne peuvent digérer, & qui ne ſauroient s'aſſimiler à leurs humeurs.

Dangers du beurre & des ſubſtances graſſes.

Les enfants ne doivent manger que très-peu de *beurre*. Il relâche l'*eſtomac*, & produit des humeurs groſſieres. La plupart des ſubſtances *graſſes* & *huileuſes* ont ce défaut. Le *beurre* ſalé eſt encore plus nuiſible. Au lieu de *beurre*, que l'on donne ſi libéralement aux enfants, dans toute l'Angleterre, nous voudrions qu'on donnât du *miel*.

Avantages du miel.

Le *miel* eſt ſain : il rafraîchit, il purifie, il adoucit les humeurs. Les enfants qui mangent du *miel* ſont rarement tourmentés par les *vers* : ils ſont auſſi moins ſujets aux *Maladies cutanées*, à la *gâle*, à la *teigne*, &c. (14)

---

(14) Cette réflexion a trait à un uſage univerſel en Angleterre, de ne déjeûner qu'avec du *beurre*. Cette mode

La diete des enfants ne doit pas être trop relâchante.

On se trompe communément, quand on croit que la *diete* des enfants doit être aqueuse. Ceux qui sont élevés avec des nourritures aqueuses, ont les *solides* relâchés : ils sont foibles ; ils acquierent de la disposition à la *noueure*, aux *écrouelles* & autres Maladies des *glandes*. Le relâchement est une des causes les plus générales de Maladies chez les enfants. On doit donc éviter, avec le plus grand soin, tout ce qui peut tendre à relâcher leurs *solides*.

Nécessité de varier le régime des enfants.

Nous n'entendons pas, par ces observations, borner les enfants à aucune espece de nourriture: elle peut être variée souvent, pourvu que l'on ait toujours attention de la simplifier.

(« Doit-on varier les *aliments* chez les enfants, » demande le célebre M. LORRY ? Doit-on s'en » tenir exactement aux mêmes ? C'est la derniere » question qu'on peut proposer sur le *régime* de » cet âge, & sur laquelle je ne crains pas de ré- » pondre que la variété est de beaucoup préférable » à l'uniformité.

» L'enfant, accoutumé à une vie uniforme, » quelque salutaire qu'elle soit, a nécessairement » l'*estomac* apprivoisé à son impression. Les *or-* » *ganes* sont alors paresseux à digérer, parce qu'ils » ne sont pas aiguillonnés par une sensation vive » & insolite : la *bile* doit se séparer en moindre

---

ne s'est pas encore introduite en France, & il faut espérer que la rareté du *beurre*, au moins dans la plus grande partie de ce Royaume, empêchera qu'elle ne prenne faveur. Mais le *miel* y est assez commun, pour qu'on suive le conseil de M. BUCHAN. Il est certain que le *miel*, qui est un *aliment* naturel & agréable, est infiniment plus sain pour une personne quelconque, à plus forte raison pour un enfant, que le beurre, le fromage, les confitures, &c., qu'on lui donne avec son pain, à déjeûner, à goûter, &c.

» quantité : tout languit, & tous les maux de
» l'inaction peuvent à peine être corrigés par
» l'*exercice*.

» D'ailleurs ce genre de vie impraticable, si ce n'est dans les premieres années, affoiblit le » *ton* des *fibres* de l'*estomac*, & le rend incapable » de la moindre espece de changement. La variété, au contraire, dans les choses saines, l'anime à la *digestion*; lui donne le plaisir du chatouillement, & éveille l'appétit. Cette différence dans les principes des liqueurs, admises » dans la *masse du sang*, ne permet pas aux mauvaises qualités de s'y introduire, d'y prendre » racine; & de plus fait acquérir l'habitude de » pouvoir se nourrir impunément de ce que la » Nature nous offre ». *Essai sur l'usage des aliments*, Tom. II, pag. 194.)

§ V.

De l'Exercice des enfants.

Le défaut d'un *exercice* convenable, est, de toutes les causes qui concourent à abréger les jours des enfants & à leur rendre la vie languissante, celle qui y a le plus de part. C'est en vain qu'ils auront reçu une bonne *constitution* de leurs parents; qu'on leur donnera de bons *aliments*, & qu'on leur fera porter des habits aisés, si l'*exercice* est négligé. Un *exercice* suffisant peut suppléer à plusieurs erreurs commises dans le *nourrissage*; mais rien ne peut suppléer au défaut d'*exercice*: il est de toute nécessité pour la santé de l'enfant; pour son accroissement & pour l'acquisition de ses forces.

Importance de l'exercice pour la santé des enfants.

Le désir de l'*exercice* semble être né avec nous. Si l'on satisfait à cette intention de la Nature,

on peut prévenir un grand nombre de Maladies; mais tant que l'indolence ou les occupations sédentaires empêcheront les deux tiers des hommes de se livrer à un *exercice* convenable, ou à le permettre à leurs enfants, on ne peut attendre que des Maladies ou de mauvaises conformations pour leurs descendants. La *noueure*, la *chartre* ou le *rachitis*, Maladie si funeste aux enfants, n'est connue, en Angleterre, que depuis que les Manufactures s'y sont établies, & que le peuple, entraîné par l'appas du gain, a abandonné les campagnes, pour se livrer à des occupations sédentaires dans les grandes Villes (15). Aussi cette Maladie se rencontre-t-elle sur-tout chez les enfants du peuple. Non-seulement elle les rend contrefaits, mais encore elle en fait périr un grand nombre.

La chartre ou la noueure est la suite du défaut d'exercice.

Les jeunes animaux nous démontrent de quelle utilité est l'*exercice* pour les enfants. A peine un animal sent-il ses forces, qu'on le voit sans cesse en mouvement; & il y en a qui, n'étant pas

Inclination des enfants pour l'exercice.

---

(15). C'est vers le milieu du seizieme siecle, que la *noueure*, ou le *rachitis*, ou la *chartre*, se manifesta en Angleterre. Cette Maladie passa bientôt en Allemagne, delà en France & ensuite dans la plus grande partie de l'Europe. Les enfants ne l'apportent point en naissant; elle ne se montre guere avant qu'ils soient parvenus au sixieme mois. Quand ils en sont préservés jusqu'à l'âge de deux ou trois ans accomplis, dit BOERRHAAVE, ils n'en sont presque jamais attaqués dans la suite. Si la *noueure* n'a pas toujours existé, il n'en faut donc pas accuser le climat: c'est donc dans la maniere d'élever les enfants, qu'il faut en chercher la cause; & cette cause est, ou le *maillot*, ou les *corps de baleine*, ou la privation de l'*exercice*, ou l'*exercice* mal administré. Nous renvoyons au paragraphe qui traite de cette Maladie, Tome IV, chapitre LI, § XII, pour connoître les *symptômes* qui l'accompagnent, & les moyens de la guérir.

même néceſſités de ſe mouvoir pour aller chercher leur nourriture, ne peuvent être retenus en repos, à moins qu'on ne leur oppoſe de la force. C'eſt ce que nous prouvent tous les jours les veaux, les agneaux & pluſieurs autres jeunes animaux : car ſi on leur ôte la liberté de bondir ou de prendre tout autre *exercice*, ils meurent bientôt, ou ils tombent malades. Les enfants ont abſolument la même inclination pour l'*exercice* ; mais comme ils ne ſont point en état de le prendre eux-mêmes, il eſt du devoir des parents & des Nourrices de les aider.

Il y a pluſieurs moyens de faire prendre aux enfants de l'*exercice*. La meilleure maniere, quand ils ſont très-petits, eſt de les promener ſur les bras des Nourrices. Cela fournit à la Nourrice l'occaſion de leur parler, de leur procurer ce qui peut les égayer & leur plaire. Cette façon convient infiniment davantage que celle de les laiſſer ſolitaires dans un *charriot*, ou de les abandonner aux ſoins de ceux qui ne ſont pas capables d'en avoir d'eux-mêmes. Rien de plus imprudent que de laiſſer les enfants entre les mains d'autres enfants. Cette conduite a été funeſte à un grand nombre, & d'autres en ont été les victimes toute leur vie. **Maniere d'exercer les enfants.**

(Il faut avoir ſoin d'ordonner aux Nourrices, ou à celles qui portent les enfants, de les changer ſouvent de bras, afin de ne pas habituer les enfants à ſe pencher plutôt d'un côté que de l'autre ; car cela pourroit cauſer par la ſuite un vice de conformation dans les *vertebres* & dans tout le côté qui eſt ainſi penché. Il faut encore que l'enfant ſoit aſſis commodément ſur le bras de la Nourrice : il faudroit qu'il y fût, autant qu'il eſt poſſible, comme ſur une chaiſe, pour que ſes cuiſſes **Maniere de les porter ſur les bras.**

fussent également appuyées, & que ses pieds, qui sont pendants, fussent à une égale hauteur. Ce n'est pas ce qui arrive ordinairement : l'enfant n'a qu'une fesse sur le bras de la Nourrice ; l'autre fesse né porte pas, de sorte que la cuisse & la jambe de ce dernier côté, étant abandonnées, prennent une mauvaise tournure, comme il n'est que trop évident, par le pied qui se trouve, en général, tourné en-dedans.

Un autre défaut des Nourrices, est de trop rapprocher de leur poitrine le bras qui porte l'enfant. Si cet enfant est mal assis, comme il n'arrive que trop souvent, le genou de la cuisse, qui ne porte pas sur le bras de la Nourrice, se trouve pressé & gêné par la poitrine de cette femme : la cuisse de ce côté descend davantage, & contracte une position encore plus contraire. Pour éviter ces inconvéniens, je conseille de porter l'enfant sur le bras, de maniere qu'il ait le dos appuyé sur la poitrine de la Nourrice, qui lui sert comme d'un dossier : cette méthode l'empêche de se courber en-devant, parce que l'enfant, trouvant un appui en arriere, n'en cherche point ailleurs. Ces petits détails, pouvons-nous dire avec M. BALLESXERD, peuvent paroître puériles, mais il faut bien se persuader qu'il n'y a rien d'indifférent dans la méthode d'élever les petits enfants.)

Dès qu'un enfant commence à marcher, la méthode la plus sûre & la meilleure, est de les promener en les tenant par la main.

Quand il faut apprendre à marcher aux enfants.

(Il ne faut pas se hâter de faire marcher les enfants : il faut attendre que les hanches, les cuisses & les jambes, qui doivent soutenir tout le poids du corps, soient assez fortes pour ne pas les mettre dans le cas de marcher en dan-

dinant. En général, ce n'eſt que vers le neuvieme mois au plutôt, qu'on doit leur apprendre à marcher. Il n'y auroit même pas de mal d'attendre qu'ils fuſſent ſevrés : leurs jambes ſont alors aſſez fortes pour qu'on n'ait pas à craindre qu'ils reſtent foibles toute leur vie, ou qu'ils acquierent une difformité dans les *vertebres lombaires*.

Tout ceci ne peut regarder que les enfants qui ont été emmaillotés & nourris par des femmes mercenaires. Un enfant élevé par ſa propre mere, & ſans avoir été emmailloté, n'expoſe pas à toutes ces appréhenſions. Ses bras & ſes jambes, toujours libres & gigotant à leur aiſe, ont, en très-peu de temps, acquis la force néceſſaire pour porter ſon petit corps. Un ami m'a rapporté qu'il a vu, chez une de ſes parentes, un enfant de quatre mois ſe rouler ſur le tapis de l'appartement, & chercher à s'aider de ſes petites mains, de ſes petits pieds. A ſix mois, cet enfant marchoit ſeul. La mere & les gens qui le ſervoient, n'ont jamais ſu ce que c'étoit que d'apprendre à marcher. Cet enfant à deux ans paroiſſoit en avoir quatre, pour la force & la grandeur. Une jeune Dame ayant rappellé de la campagne ſon fils, âgé d'un an & demi, qui étoit malade depuis pluſieurs mois, & qui ne marchoit pas encore, n'employa pas d'autres moyens. Elle le laiſſa eſſayer ſes forces ſur un tapis : en très-peu de temps il marcha ſeul, & aujourd'hui qu'il a deux ans & demi, il fait des courſes très-longues ſans paroître fatigué.

Nouvelle maniere toute naturelle de leur apprendre à marcher.

Depuis la publication de cet Ouvrage, j'ai vu avec grand plaiſir, pluſieurs femmes ſuivre cette méthode, & j'ai toujours obſervé que les enfants marchoient ſeuls au moment où l'on s'y attendoit le moins ; auſſi dès qu'ils en ſont là, ils ſont fermes

r leurs jambes au point de ne jamais chanceller : c'eſt qu'au moyen de l'exercice du tapis, ils ont continuellement eſſayé leurs forces, & qu'ils ne ſe ſont riſqués ſur leurs pieds que quand ils ont été aſſurés qu'ils étoient capables de les ſoutenir. Au reſte, quelques-uns de ces enfants ont marché ſeuls à huit, dix mois ; tandis que d'autres ne l'ont fait qu'à douze & quinze mois, & il m'a paru que ce n'étoit pas toujours les plus forts qui marchoient les premiers. Il ſembleroit que l'adreſſe y a plus de part qu'on ne ſeroit porté à le croire dans cet âge. Quoi qu'il en ſoit, cette pratique, toute naturelle, & qui n'eſt ſujette à aucun danger, peut ſauver tous les inconvénients qui réſultent de la maniere gauche, dont on s'y prend ordinairement pour leur apprendre à marcher ; prévient l'embarras dans lequel on ſe trouve quand il s'agit de fixer le moment où il faut leur faire commencer cet *exercice* indiſpenſable, & nous paroît un moyen de guériſon dans les cas de foibleſſe.)

Dangers des liſieres.

L'uſage commun de les ſoutenir par des liſieres, attachées derriere le dos, eſt ſuſceptible des plus grands inconvénients. Cela fait qu'ils penchent leurs corps en-devant, & qu'ils deviennent voûtés : la *poitrine* devient le centre vers lequel peſe tout le poids du corps de l'enfant, la *reſpiration* eſt gênée, la *poitrine* rentre en-dedans, & les *inteſtins* ſont comprimés : delà les mauvaiſes *digeſtions*, les Maladies du *poumon* & une infinité d'autres.

On dit tous les jours que ſi on laiſſoit un enfant trop long-temps ſur ſes pieds, ſes jambes deviendroient torſes. Cette aſſertion eſt abſolument contraire à la vérité. Les membres n'acquierent de forces qu'en proportion de l'*exercice* qu'on

leur fait faire. Il eſt vrai que chacun des membres d'un enfant eſt foible ; mais ils ſont toujours dans la proportion du corps ; &, ſi l'on fait conduire les enfants, ils ſeront bientôt en état de ſe tenir en équilibre. Voit-on jamais les autres animaux devenir noués, pour s'être ſervis de leurs pieds trop tôt ? Sans doute que ſi on n'a permis à un enfant, de ne faire uſage de ſes jambes, que long-temps après ſa naiſſance, & qu'enſuite on l'abandonne tout-à-coup au poids de ſon corps, dans ce cas il ſera dans l'impoſſibilité de ſe ſoutenir, & on riſqueroit en exigeant de lui qu'il marchât. Mais cela ne vient que de ce qu'ils ne ſont point accoutumés, dès le commencement, à ſe ſervir de leurs pieds.

Les pauvres croient beaucoup gagner de laiſſer leurs enfants couchés ou aſſis, tandis qu'ils travaillent ; mais ils ſe trompent groſſiérement. En négligeant d'exercer leurs enfants, ils ſont obligés de les garder un temps conſidérable avant qu'ils ſoient en état de gagner leur vie ; & ils dépenſent plus en *médicaments*, que les ſoins qu'ils auroient employés auprès d'eux, ne leur auroient fait de tort.

L'éducation des enfants eſt l'occupation la plus utile, la plus profitable à laquelle puiſſent ſe livrer les femmes, même les pauvres. Mais, hélas ! il n'eſt pas toujours au pouvoir de ces dernieres de le faire. L'indigence les oblige ſouvent de quitter ces petits malheureux, pour ſe procurer de quoi les nourrir. Alors il eſt de l'intérêt & du devoir du Gouvernement de les aſſiſter. L'Etat gagneroit dix mille fois davantage, en mettant les pauvres en état d'élever eux-mêmes leurs enfants, qu'en entretenant tant d'Hôpitaux, qui ne peuvent jamais être fondés à cette intention.

Si les pauvres devenoient riches, en proportion des enfants vivants qu'ils ont, nous ne verrions mourir qu'un très-petit nombre de ces derniers. Une récompenſe modique, donnée annuellement à chaque pauvre famille, qui, au bout de l'année, auroit un nouvel enfant vivant, ſauveroit plus d'enfants, que ſi tout le revenu de la Couronne étoit employé à fonder des Hôpitaux pour le même objet. Cela porteroit le pauvre à regarder une nombreuſe famille comme un bonheur, au lieu que la plupart la regardent comme le plus grand des malheurs; & bien loin qu'ils déſirent que leurs enfants vivent, la pauvreté altere tellement la ſenſibilité naturelle, qu'ils vont ſouvent juſqu'à ſouhaiter qu'ils meurent.

Néceſſité de l'exercice, démontrée d'après la ſtructure du corps humain.

Quiconque fera attention à la ſtructure du corps humain, ſera bientôt convaincu de la néceſſité de faire prendre de l'*exercice* aux enfants, pour entretenir leur ſanté. Le corps eſt compoſé d'un nombre infini de *vaiſſeaux*, dans leſquels les *fluides* ne peuvent circuler ſans l'action, ſans la preſſion des *muſcles*; &, ſi les *fluides* demeurent ſans circuler, il s'enſuit des *obſtructions*: bientôt les humeurs ſe vicient & occaſionnent des Maladies. La Nature a muni les *vaiſſeaux* qui rapportent le *ſang* & la *lymphe*, de nombreuſes *valvules*, pour que l'action des *muſcles* pût aider à en expulſer le *fluide*; mais, ſans cette action, cette invention admirable reſte ſans effet. Cette cauſe finale de l'économie du corps humain, prouve, juſqu'à la démonſtration, la néceſſité de l'*exercice* pour la conſervation de la ſanté (16).

Ce qu'on entend par vaiſſeaux.

(16) Les *Anatomiſtes* donnent le nom de *vaiſſeaux* à toutes les parties de l'animal qui contiennent un *fluide*, & ils nomment *fluides* toutes les liqueurs du corps humain : tels

Toutes les parties de l'*économie animale* peuvent fournir des raisons aussi fortes pour prouver la né-

sont le *sang*, la *lymphe*, le *fluide nerveux*, &c. Ces liqueurs ayant différents noms, les *vaisseaux* qui les contiennent, ont aussi des noms différents. C'est ainsi que ceux dans lesquels circulent le *sang*, s'appellent, en général, *vaisseaux sanguins*: ceux qui portent la *lymphe*, se nomment *conduits lymphatiques*, & ceux qui charrient le *fluide nerveux*, sont titrés du nom de *nerfs*.

Les *vaisseaux sanguins* sont divisés en *arteres* & en *veines*. Les *arteres* portent le *sang*, du *cœur* dans toutes les parties du corps. Les *veines* reçoivent le *sang*, de toutes les parties du corps & le rapportent au *cœur*. Les *arteres* & les *veines* se ramifient à l'infini, de maniere que leurs dernieres ramifications ne sont plus que des *vaisseaux capillaires* insensibles.

Ce qu'on entend par veine & artere.

Les *arteres* partent du *cœur*, pour se répandre dans toutes les extrêmités: les *veines*, au contraire, prennent naissance dans les extrêmités, pour aller gagner le *cœur*.

Le *cœur*, dont l'usage est de recevoir le *sang* des *veines*, & de le transmettre aux *arteres*, est construit de maniere qu'il ne peut exécuter ces deux actions, sans éprouver une *dilatation* & une *contraction*, d'où naît le mouvement que le vulgaire appelle *battement de cœur*, comme nous l'avons fait voir ci-dessus, note 8 de ce chapitre.

Les *arteres*, qui peuvent être regardées comme une prolongation du *cœur*; qui ont des *membranes* fortes & susceptibles de *contraction*; qui reçoivent le *sang* par jet & par secousse ne peuvent pousser le *sang* vers leurs extrêmités, sans exécuter le même mouvement que le *cœur*: delà la *pulsation des arteres* très-sensible, sur-tout dans celles qui sont superficielles, comme sont celles des bras, des tempes, de la gorge, &c. que les Médecins touchent ordinairement, quand ils veulent tâter le *pouls*.

Ce que c'est que le pouls.

Mais les *veines*, qui ont leur origine très-éloignée du *cœur*; qui sont composées de membranes plus minces, dont par conséquent la structure est plus foible; qui ne sont pas sensiblement susceptibles de *contraction*; qui ne reçoivent le *sang* qu'au sortir des dernieres divisions *artérielles*, ne seroient jamais capables de reporter le *sang* au *cœur*, si elles n'étoient munies, sur-tout dans les bras, dans les cuisses, dans les jambes, &c. de *valvules*, c'est-à-dire, de petites *membranes* placées horisontalement dans l'intérieur des *veines*, & multipliées plus ou moins, selon la direction des parties dans

Ce que c'est que les valvules.

cessité de l'*exercice*. Sans l'*exercice*, ni la *circulation du sang*, ni les *sécrétions*, ne peuvent être parfaites. Sans l'*exercice*, les humeurs ne peuvent être préparées convenablement, & les *solides* acquérir, ni de la fermeté, ni de la force. L'action du *cœur*; le mouvement des *poumons*; toutes les *fonctions vitales*, sont singulierement aidées par l'*exercice*.

Mais pour mieux connoître la maniere dont ces effets sont produits, il faudroit développer davantage l'économie du corps humain, & entrer dans des détails, inutiles à ceux pour lesquels cet Ouvrage est destiné: nous ajouterons seulement que quand l'*exercice* est négligé, aucune des *fonctions animales* ne peut s'exécuter parfaitement, & que, dans ce cas, la *constitution* doit dépérir.

Quel doit être le premier objet de l'éducation des enfants.

Une bonne *constitution* est, sans contredit, le premier objet de l'éducation des enfants. C'est par elle que les hommes sont utiles & heureux. Les parents qui la négligent, manquent à leurs devoirs non-seulement envers leurs enfants, mais encore envers la société.

Inconvénients d'appliquer les enfants trop tôt à l'étude.

Une erreur, commune à presque tous les peres & meres, & qui détériore la *constitution* de leurs enfants, c'est de les envoyer trop jeunes aux Ecoles (17). On ne le fait le plus souvent que pour

---

lesquelles elles se trouvent. Ces petites *membranes* font l'office de digues ou de soupapes. Elles retiennent le *sang* à mesure qu'il entre dans les *veines*, de maniere qu'elles l'empêchent de retomber vers le lieu d'où il vient. Mais il y séjourneroit très-long-temps, ou n'auroit qu'une marche très-lente, proportionnée à l'action des *veines*, qui est très-foible, si le jeu des *muscles* ne suppléoit à cette action. On voit donc combien M. BUCHAN est fondé à conclure la nécessité de l'*exercice*, d'après la structure des *veines*.

(17) On donne en Angleterre le nom d'Ecoles à toutes les Maisons d'éducation où l'on enseigne les Langues & les Humanités. Celui de Collége est réservé aux Maisons seule-

s'en débarrasser. Quand un enfant est à l'Ecole, on n'a plus à veiller sur lui. C'est le Maître qui fait l'office de Sevreuse, le pauvre enfant reste fixé sur un siege, six ou huit heures chaque jour, tandis qu'il devroit employer ce temps à l'*exercice* & aux amusements. Rester ainsi en repos pendant un si long temps, ne peut manquer de produire les plus mauvais effets sur le corps : l'esprit lui-même en est affecté. L'application prématurée affoiblit les facultés de l'esprit, & souvent lui inspire une aversion pour l'étude, qu'il conserve toute la vie.

Mais, supposé que le but d'instruire les enfants, soit celui pour lequel on les envoie aux Ecoles, il ne doit jamais être rempli aux dépens de leur santé. Nos ancêtres, qui rarement y envoyoient leurs enfants, n'étoient pas moins instruits que nous : pour nous, nous nous imaginons que leur éducation seroit absolument manquée, si nous ne les envoyions aux Ecoles au sortir des bras de leurs Nourrices. Etonnons-nous, après cela, que les enfants qui, semblables à de jeunes plantes, sont élevés, pour ainsi dire, sur couche, deviennent si rarement des savants & des hommes.

(« L'intention de la nature est que le corps se » fortifie avant que l'esprit s'exerce. Les enfants » sont toujours en mouvement : le repos & la » réflexion sont l'aversion de leur âge : une vie » appliquée & sédentaire les empêche de croître » & de profiter : leur esprit, ni leur corps ne » peuvent supporter la contrainte. Sans cesse » enfermés dans une chambre avec des Livres, ils » perdent toute leur vigueur : ils deviennent déli- » cats, foibles, mal-sains ; plutôt hébétés que rai-

---

ment où l'on apprend la Philosophie, les Sciences, &c. Sous le nom d'Ecoles, on doit donc comprendre nos Maisons d'instruction, nos Pensions, nos Collèges, &c.

» ſonnables, & l'ame ſe ſent toute la vie du dépé» riſſement du corps ». Ce ſentiment de *Jean-Jacques* ROUSSEAU, eſt confirmé par l'expérience. VAN-SWIETEN dit avoir vû des enfants qui donnoient les plus belles eſpérances, non-ſeulement devenir ſtupides pour toute leur vie, par la conduite abſurde de leurs Maîtres, mais encore tomber dans une *épilepſie* incurable. BOERRHAAVE & DE HALLER avoient démontré combien l'éducation précipitée étoit nuiſible aux enfants.

Dangers de raſſembler beaucoup d'enfants dans un même lieu.

Non-ſeulement il eſt dangereux de confiner un enfant dans les Ecoles publiques, mais encore le nombre d'enfants qu'on y raſſemble, devient nuiſible à chacún d'eux. Des enfants renfermés en foule dans une ſalle, en ſont plus ou moins incommodés. Leur haleine infecte l'*air* qui les entoure; & ſi quelqu'un d'eux a une Maladie, les autres en ſont bientôt attaqués. On ſait qu'un ſeul enfant a ſouvent communiqué à tous ſes petits camarades, quelque nombreux qu'ils aient été, le *flux de ſang*, la *coqueluche*, la *gale* & d'autres Maladies.

Ce que doivent faire les Maîtres à l'égard des enfants.

Cependant ſi l'uſage doit prévâloir, & que les enfants ſoient toujours envoyés aux Ecoles, nous recommandons aux Maîtres de reſpecter les intérêts de la ſociété : de ne pas ſouffrir que les enfants reſtent enfermés trop long-temps de ſuite: de leur permettre, au contraire, de courir & de ſe livrer au plaiſir de la récréation, afin de favoriſer leur accroiſſement, & de fortifier leur *conſtitution*. Que les Ecoliers, au lieu d'être corrigés, pour s'être abſentés pendant une heure; pour s'être allé promener; pour avoir monté à cheval; pour avoir nagé, ou pour avoir pris tout autre amuſement ſemblable, ſoient donc encouragés à employer leur temps à des *exercices* auſſi utiles & auſſi ſalutaires,

salutaires, il n'en pourra résulter que d'excellents effets.

(Il seroit bien à desirer que les peres & meres instruisissent eux-mêmes leurs enfants: mais ce desir est malheureusement dans la classe de ceux qui ne seront jamais satisfaits. Les travaux, les affaires, les occupations de la vie, l'amour des plaisirs, l'indolence, sont autant d'obstacles qui s'opposeront toujours à ce que les hommes emploient, auprès de leurs enfants, des moments qu'ils regarderoient comme sacrifiés à leurs intérêts. Que peut-on avoir au monde de plus cher, de plus précieux que ses enfants? Un enfant est un dépôt sacré que le ciel nous confie, & que nous devons rendre un jour à la société, orné de toutes les qualités nécessaires pour qu'il soit utile à ses semblables. Importance de l'éducation paternelle.

J'entends déja quelques-uns de ces peres & meres s'écrier & me dire: Quand cesserez-vous d'exiger de nous? Nous avons nourri notre enfant; nous lui avons appris à faire usage de ses pieds, de ses mains; nous avons fait nos efforts pour lui donner une bonne *constitution*, & vous voulez qu'actuellement nous devenions ses Maîtres d'Ecoles? Oui: vous n'avez jusqu'ici rempli que la moitié de vos devoirs. Vos talents sont une portion de l'héritage de vos enfants: ce sont ces talens qui leur apprendront à faire usage des richesses que vous leur laisserez. Il n'y a pas toujours eu des Maîtres d'éducation, comme on vient de le faire remarquer, & cependant nos ancêtres, aussi instruits que nous, valoient mieux, à tous égards. C'étoient donc nos ancêtres qui instruisoient eux-mêmes leurs enfants, & ils en faisoient de hommes: pour nous, nous nous hâtons de les envoyer dans des Pensions, dans des Colléges, & nous

n'en retirons le plus ſouvent que des valétudinaires, des ſots, ou des libertins. Ces faits ne devroient-ils point décider pour jamais la queſtion, ſi l'éducation particuliere eſt préférable à celle qui eſt publique ?

Il n'y a perſonne qui ne puiſſe garder ſes enfants chez ſoi juſqu'à l'âge de huit ou dix ans, temps à peu près où leurs facultés ſe développent, & font appercevoir un penchant pour une ſcience ou pour un état quelconque. Depuis l'inſtant où ils commencent à balbutier, juſqu'à cet âge, il n'y a perſonne qui ne ſoit en état de les préparer à pouvoir un jour ſuivre leur inclination. On conçoit bien que je ne parle pas à ceux qui n'ont aucune teinture des premiers élémens, de ce qu'on appelle éducation. Cette claſſe d'hommes, qui eſt ſans doute la plus nombreuſe, ſe deſtine à des occupations, & vit dans un éloignement du monde, qui la mettent au-deſſus de toutes ces entraves, & elle n'en eſt que plus heureuſe. Je ne puis parler qu'à ceux qui ſavent au moins lire, & je ſoutiens qu'ils peuvent apprendre à leurs enfants ce qu'ils ſavent. En les retenant dans la maiſon paternelle, outre qu'ils leur éviteront tous les inconvénients mentionnés ci-deſſus, c'eſt que leur tendreſſe les empêchera de les contraindre en les inſtruiſant ; ils ſauront ne leur en faire qu'un amuſement. Les diſpoſitions des enfants, leurs talents n'y perdront jamais rien, & la ſanté ne pourra que gagner à ce louable artifice.

Quant à ceux dont la profeſſion & le rang ont exigé des connoiſſances ſupérieures, il faut qu'ils ſacrifient tous les jours quelques moments à l'éducation de leurs enfants. Une heure ou deux de leçons, à différentes repriſes, données par un pere, leur profiteront davantage que mille données

par un Maître qui ne ſuit qu'une aveugle routine, & qui n'a ſouvent d'autre qualité que d'être un pédant ſévere & orgueilleux.

Mais ſur-tout évitez que vos enfants ne s'ennuient dans leurs occupations, & ne ſe paſſionnent dans leurs amuſements, comme il arrive toujours dans les éducations vulgaires, où l'on met, dit le ſage FÉNÉLON, tout l'ennui d'un côté, & tout le plaiſir de l'autre. Faites en ſorte que les *exercices* du corps & de l'eſprit ſe ſervent mutuellement de récréations les uns aux autres, non pas à des heures fixes, comme on eſt obligé de faire dans les Colléges, mais plutôt lorſque l'eſprit ſe dirige vers l'un ou l'autre objet.

En conſéquence, dans l'éducation de vos enfants, que la raiſon ſoit ſeule votre guide. Gardez-vous d'imiter ces Maîtres qui, dans l'éducation publique ou particuliere, forcent les enfants à ſe remplir la tête de mots, ſous les peines les plus rigoureuſes. Qu'en réſulte-t-il? Ces enfants deviennent lourds, bouchés, indolents: ils tombent dans de fréquents étourdiſſements: ils oublient très-facilement, parce qu'au lieu de leur cultiver la raiſon, on ne fait que fatiguer & affoiblir la mémoire par ces *exercices* forcés. N'imitez pas non plus ces peres & meres, qui ſont dans l'uſage de faire apprendre par cœur des fables à leurs enfants, auſſi-tôt qu'ils ſavent prononcer, & qui ſe plaiſent à les leur faire réciter toutes les fois qu'il leur vient des viſites; ce qui arrive ſouvent pluſieurs fois par jour. Cet uſage eſt on ne peut pas plus pernicieux: l'enfant s'épuiſe pour retenir ces fables; il s'épuiſe à les réciter, parce que la crainte de manquer lui fait précipiter ſon récit quelquefois au point de perdre haleine. Qu'aura-t-on fait par ce bel *exercice?* On aura travaillé, dit M. BALLESXERD, à rendre ſon

enfant *aſthmatique* ou *pulmonique*, en ennuyant tout le monde.)

Utilité de l'exercice militaire pour les garçons.

Ce ſeroit rendre un grand ſervice aux garçons, que de leur apprendre, à un âge convenable, l'*exercice* militaire: il les fortifieroit ſinguliérement: il leur inſpireroit du courage; & lorſque leur pays les appelleroit à ſon ſecours, il les trouveroit en état de le défendre, ſans être obligé de faire exprès un cours ennuyeux & fatigant d'exercice, dans un temps où ils ſont moins capables d'exécuter de nouveaux mouvements, de prendre de nouvelles poſtures, &c.

Une éducation efféminée viendra infailliblement à bout de détériorer la meilleure *conſtitution* naturelle; & ſi les garçons ſont élevés d'une maniere encore plus délicate que ne doivent l'être les filles, on n'en fera jamais des hommes.

Combien eſt nuiſible l'éducation vulgaire des filles.

La maniere dont on éleve ordinairement les filles, n'eſt pas moins nuiſible à leur ſanté. On veut, dans le monde, qu'une Demoiſelle ſoit à l'ouvrage avant que d'être habillée; & on l'oblige à croire, qu'exceller à manier l'aiguille, eſt la ſeule choſe qui puiſſe lui mériter de la conſidération. Il eſt inutile d'inſiſter ſur les conſéquences dangereuſes qu'entraîne l'obligation où ſont les filles de reſter aſſiſes trop long-temps. Ces conſéquences ne ſont que trop bien connues, & les filles n'en ſont que trop ſouvent les victimes à un certain temps de la vie. Mais ſuppoſé qu'il ne faille pas faire attention aux périodes *critiques*, les filles qui ne font point d'*exercice*, doivent s'attendre aux plus grands dangers, quand elles deviendront meres. Une femme, qui, de tout temps, a été accoutumée à une vie ſédentaire, court, en général, les plus grands riſques dans l'enfantement; au lieu que celle qui a fait uſage des plaiſirs de la

Dangers qui en ſont les ſuites.

danse & des autres amusements, mettra ses enfants au monde avec facilité.

Il seroit difficile de trouver une fille qui, pouvant se vanter de ses premiers ouvrages à l'aiguille, puisse se vanter aussi de jouir d'une bonne *constitution*. Toujours rester enfermée & confinée dans des appartements, occasionne ordinairement de mauvaises *digestions*, des maux de tête; la *toux*, la *consomption* & la mauvaise conformation du corps. On ne doit point être étonné de cette derniere incommodité, si l'on considere la posture gênante qu'il faut que les filles prennent dans la plupart de leurs ouvrages à l'aiguille, & si l'on fait attention à la délicatesse & à la flexibilité de leur corps, dans les premiers temps de leur vie.

Quelle devroit être l'éducation des filles.

Si, au lieu d'élever leurs filles à exceller dans des frivolités & dans des bagatelles, les meres les instruisoient à ne s'occuper que d'ouvrages utiles, & ne leur apprenoient que les devoirs du ménage : si elles leur accordoient un temps suffisant pour sortir & se promener en plein *air*, elles en feroient des femmes qui jouiroient d'une bien meilleure santé, & qui seroient beaucoup plus utiles à la société. Ce n'est pas que je condamne les occupations de pur agrément; mais je voudrois qu'on ne les considérât que comme secondaires; comme devant toujours être négligées, quand elles sont capables d'altérer la santé.

(En tout ce qui ne tient pas au sexe, la femme est homme. En tout ce qui tient au sexe, la femme & l'homme ont par-tout des rapports, par-tout des différences. Ce sont ces rapports & ces différences qui doivent nous guider dans l'éducation des filles. Ce n'est pas que les femmes

doivent être fortes & robustes comme les hommes; mais il faut que les femmes soient fortes & robustes pour les hommes, pour que les hommes, qui naîtront d'elles, le soient aussi. C'est en vain qu'elles recevront dans leur sein un germe, doué de toutes les qualités nécessaires pour former un homme vigoureux, si leurs *organes* sont trop foibles, & si leurs humeurs sont sans consistance.

Par l'extrême foiblesse des femmes, commence celle des hommes. Il faut donc que les petites filles, au lieu d'être nourries trop délicatement; au lieu d'être toujours flattées ou réprimandées; au lieu d'être toujours tenues assises, sous les yeux de la mere, dans une chambre bien close; n'osant à peine se lever, ni marcher, ni parler, ni souffler; n'ayant pas un moment de liberté, pour jouer, sauter, & se livrer à la pétulance naturelle à leur âge, soient, au contraire, habituées à une nourriture plus substantielle, même plus grossiere. Il faut qu'elles puissent courir, jouer, sauter, danser en plein *air*. Il faut que leurs vêtements soient aisés, & qu'ils ne les gênent point.

Il faut que leurs membres & leurs corps soient absolument libres, afin qu'elles acquierent les belles formes & les belles proportions que nous admirons dans les statues antiques, qui servent de modele à l'Art, depuis que la Nature défigurée a cessé de lui en fournir parmi nous. Loin donc de nos filles ces ligatures, ces *corps de baleine*, toutes ces entraves gothiques, que ne connoissoient point les femmes de l'ancienne Grece, & qui contrefont plutôt la taille qu'ils ne la marquent. J. J. ROUSSEAU.)

Inconvé- Le peuple regarde généralement comme un

avantage eſſentiel, que les enfants ſachent gagner leur vie de bonne heure. Cette opinion eſt ſans doute eſtimable, pourvu que le travail ne s'oppoſe point à leur ſanté & à leur accroiſſement; mais dès que l'un & l'autre en ſouffrent, la ſociété, au lieu d'y gagner, y perd réellement. Il n'y a qu'un petit nombre d'occupations, excepté celles qui ſont ſédentaires, qui puiſſent faire gagner la vie à un enfant; & s'il s'y applique trop tôt, ſa *conſtitution* s'en trouvera affectée. C'eſt ainſi qu'en forçant les enfants à vivre du gain de leur travail, dès leurs premieres années, nous en perdons les deux tiers: ou s'ils ſurvivent à leurs fatigues, nous nous oppoſons à ce qu'ils deviennent par la ſuite auſſi utiles qu'ils auroient pu l'être.

nients de mettre les enfants au travail de trop bonne heure.

Pour ſe convaincre de la vérité de ce que j'avance, qu'on jette les yeux ſur les grandes Villes commerçantes, on y verra la race des ouvriers dégénérée: on les verra foibles & maladifs, allant rarement au-delà de la moitié de l'âge des autres hommes; ou s'ils vont plus loin, ils ne ſont plus capables d'occupations utiles: ils deviennent à charge à la ſociété. Les Arts & les Manufactures, qui réellement multiplient les richeſſes d'un Etat, ſont donc abſolument nuiſibles à la ſanté de ſes habitants.

(Cette vérité ſe manifeſte également dans les atteliers & les boutiques des particuliers. Il n'y a perſonne qui, du premier coup-d'œil, ne l'apperçoive chez nos ſimples ouvriers. On y voit des hommes de cinquante, ſoixante ans, faire des travaux que de jeunes citadins de vingt, vingt-cinq, ne peuvent faire. Mais la ſurpriſe ceſſe, dès qu'on les interroge les uns & les autres. Les premiers ſont arrivés dans

Paris, ou dans toute autre grande Ville, à l'âge de dix-huit à vingt ans, après avoir, dans leur enfance, respiré un *air* pur; après avoir eu la liberté de s'adonner à tous les *exercices* convenables à leur âge; après n'avoir été livrés que tard à des occupations faciles, qui n'exigeoient point qu'ils fussent tenus sédentaires. Les derniers, au contraire, qui sont nés à la Ville; qui n'ont jamais respiré qu'un *air* épais & contagieux; qui, dès qu'ils ont pu remuer les doigts, ont été occupés aux travaux de leurs peres; à qui l'on a ôté toutes les occasions de s'exercer & de se livrer à la pétulance de leur âge, sont foibles & maladifs; & si l'on a la cruauté de les forcer, on les voit tomber en langueur, & périr au milieu de leur printemps. Qui n'en a pas des exemples sous les yeux? Je pourrois en rapporter mille, s'il étoit nécessaire.

En général, on travaille trop dans les grandes Villes, & la jeunesse est mise de trop bonne heure au travail. Les Parisiens, les Lyonnois, &c., traitent les jeunes gens des petites Villes de Province & des Campagnes, de paresseux, de fainéants: ils se glorifient de l'adresse, de l'intelligence de leurs enfants, & des secours qu'ils en reçoivent. Cette vanité tue plus de citoyens, que leurs richesses ne sont utiles à l'État.)

Une bonne police devroit veiller à ce que le peuple, destiné au travail toute sa vie, n'y fût livré qu'à un certain âge. Les personnes versées dans la connoissance des chevaux & des autres animaux de fatigue, savent que si on les met trop tôt au travail, on ne peut jamais en tirer tout l'avantage dont ils sont susceptibles. Cette vérité est également applicable à l'espece humaine.

Quelles de- Il y a cependant plusieurs moyens d'occuper

les enfants du peuple, sans nuire à leur santé. Les parties les plus faciles du jardinage, du ménage, & toutes les autres occupations qui n'exigent point d'être renfermé, sont les plus convenables à cet âge. Toutes ces occupations plaisent à la plupart des jeunes enfants; & quelques-unes d'entr'elles sont relatives à leur âge, à leur inclination & à leurs forces (*d*).

vroient être les occupations des enfants.

Si pourtant il y a des peres & meres qui se trouvent dans la nécessité d'employer leurs enfants à des ouvrages sédentaires; ils doivent leur accorder un temps suffisant pour se récréer. Cette condescendance leur donnera un nouveau courage pour le travail, & préviendra l'altération de leur santé.

Quelle espece d'exercice doit être préféré.

Il y a des personnes qui s'imaginent que l'*exercice* pris dans l'intérieur des appartements, suffit; mais elles se trompent absolument. Une heure employée à courir, ou à d'autres amusements en plein *air*, est plus salutaire que dix employées à des *exercices* intérieurs. Quand les enfants ne peuvent sortir, il faut, sans doute, qu'ils s'exercent à la maison. Alors la meilleure maniere, est de les faire courir d'un bout de la chambre à l'autre, ou de les faire danser.

Utilité de la danse, comme exercice.

La *danse*, si elle n'est point portée à l'excès, est l'*exercice* le plus excellent pour les enfants: elle récrée les esprits: elle excite la *transpiration*, elle fortifie les membres, &c. J'ai connu un Médecin célebre qui avoit coutume de dire qu'il

(*d*) On m'a dit qu'à la Chine, dont la Police passe pour être la plus sage du monde, on occupoit tous les enfants aux petits détails du jardinage & de la culture des terres; que dans les terres ensemencées on leur faisoit arracher les mauvaises herbes, ramasser les petites pierres, &c.

préféroit de faire danser ses enfants à leur donner des médecines. Il en résulteroit le plus grand bien, si tous les hommes vouloient suivre son exemple.

Importance du bain froid.

Le *bain froid* peut être considéré comme un *exercice*. Il raffermit & fortifie le corps : il favorise la *transpiration* & les *secrétions* ; &, s'il est administré avec prudence, il peut prévenir plusieurs Maladies, telles que la *noueure*, les *écrouelles*, &c. Les Anciens, qui employoient toutes sortes de moyens pour rendre leurs enfants forts & robustes, faisoient usage des *bains froids* ; & s'il faut en croire la tradition, l'usage de plonger tous les jours les enfants dans l'eau froide, étoit très-commun chez nos ancêtres.

(Les peres & meres frémissent au seul mot de *bain froid* : ils semblent éprouver la sensation d'une personne plongée dans l'eau glacée ; ils tremblent. Il est très-certain qu'un enfant élevé à notre mode, & baigné tout-à-coup dans l'eau froide, seroit exposé à périr dans les *convulsions*. Les enfants ont les *nerfs* beaucoup plus gros en proportion que les adultes ; ils ont donc le *genre nerveux* très-*irritable* : aussi voyons-nous que la plupart de ceux qui périssent, meurent dans de violentes *convulsions*. Mais cette *irritabilité* est singuliérement augmentée par la maniere dont nous élevons nos enfants. On les surcharge de vêtements ; on les tient enfermés dans des appartements très-chauds ; on écarte d'eux le moindre mouvement, le moindre bruit : soyons, après cela, surpris que la plus petite impression devienne pour eux une cause de Maladie souvent dangereuse ? Nous ne conseillons donc pas que l'on baigne un enfant dans l'eau

froide, ſans auparavant l'y avoir peu à peu accoutumé, & rien ne ſeroit plus facile.

Maniere d'employer le bain froid.

On commenceroit par les familiariſer avec l'eau froide, en leur lavant d'abord les parties expoſées à l'*air*; telles que les mains, les pieds, le viſage : enſuite on leur laveroit les bras, les jambes, les cuiſſes; enfin on feroit la même épreuve ſur tout le corps. On répéteroit cet *exercice* une, deux fois par jour, & en très-peu de temps on parviendroit à les plonger tout-à-fait dans l'eau. Cette pratique, qui, dans les commencements, pourroit leur faire verſer quelques pleurs, deviendroit bientôt pour eux un vrai plaiſir, dont notre délicateſſe nous met hors d'état de ſentir le prix. L'uſage des *bains froids* eſt de toute antiquité. L'Hiſtoire nous apprend que les Scythes, les Germains, les Gaulois, les Bretons, &c., plongeoient leurs enfants nouveaux-nés dans la plus prochaine riviere; certains, par ce moyen, de leur rendre le corps moins ſenſible & plus robuſte : les voyageurs nous diſent que les Lapons ſont encore aujourd'hui dans cette habitude ſalutaire.)

Superſtition des Nourrices relativement au bain froid.

La plus grande objection qu'on puiſſe faire contre l'uſage des *bains froids*, prend ſa ſource dans les préjugés & la ſuperſtition des Nourrices. Ces préjugés ſont ſi puiſſants, qu'il eſt impoſſible de porter les Nourrices à les vaincre. J'en ai connu qui refuſoient d'eſſuyer un enfant après qu'il avoit été baigné, de peur de faire perdre à l'eau ſes vertus : j'en ai vu d'autres qui mettoient même à leurs enfants des habits tout mouillés, & qui, après, les envoyoient coucher, ou les laiſſoient courir dans cet état. Quelques-unes croient que l'eau n'a de vertu, qu'autant qu'on y a plongé l'enfant un certain nombre de

fois, comme trois, sept, neuf fois, & ainsi de suite, toujours par nombre impair, & rien ne pourroit les engager, si elles ne réussissoient par ce nombre, d'essayer par l'intermédiaire. C'est ainsi que le caprice des Nourrices fait perdre aux enfants tout le fruit des *bains froids*, & que les espérances du Médecin, qui les ordonne, sont souvent frustrées (18).

Nous ne devons pourtant point abandonner entiérement l'usage des *bains froids*, parce que les Nourrices ne savent point les employer. Tout enfant en santé peut au moins plonger une fois par jour ses *extrémités* dans l'eau froide. Ce *bain* partiel vaut toujours mieux que rien. Dans l'hiver, il peut suffire : mais dans l'été, lorsque les *fibres* sont relâchées, & que les enfants ont une disposition à la *noueure* ou aux *écrouelles*, on doit chaque jour baigner le corps de ces enfants dans l'eau froide, évitant les instants où ils sont échauffés & où l'*estomac* est plein. On

(18) Tant il est vrai que le peuple est peuple par-tout, & que la Philosophie, dont le flambeau luit de la plus vive lumiere sur la Grande-Bretagne, n'est toujours, dans chaque nation, que le partage de la plus petite portion de ses individus! On diroit que M. BUCHAN ait voulu dépeindre nos paysans. & notre populace. J'ai vu, à une vingtaine de lieues d'ici, des meres & des Nourrices se rendre en foule avec leurs enfants, par un temps presque toujours mauvais, parce que c'est dans une mauvaise saison, à une certaine monticule éloignée de tout abri, mais révérée ; & rester là jamais moins de trois heures, quelque temps qu'il fasse, pour obtenir la guérison de certaine Maladie, sans s'appercevoir qu'elles s'exposent elles & leurs enfants à en gagner mille autres. On voit, & dans le sein de la Capitale, & dans les environs, le peuple & le paysan arriver tout fatigué, tout échauffé, se gorger d'une certaine quantité d'eau crue & très-froide, dans la même intention, non sans courir le même danger.

ne fait alors que plonger l'enfant dans l'eau : on le retire immédiatement après : on l'eſſuie & on lui paſſe des habits ſecs.

§ VI.

Des effets de l'Air mal-ſain ſur les enfants.

RIEN n'eſt plus contraire à la ſanté des enfants, que de les expoſer à un mauvais *air*. C'eſt la raiſon pour laquelle il ne vit qu'un petit nombre de ceux qu'on éleve dans les Hôpitaux & dans les Maiſons de charité des Paroiſſes (19). Ces lieux ſont ordinairement remplis de vieillards, de malades ou d'infirmes. L'*air* y eſt tellement corrompu par l'haleine d'un ſi grand nombre de perſonnes, qu'il devient un véritable *poiſon* pour les enfants.

Dangers de l'air des Hôpitaux.

Dans les grandes Villes, les enfants, pour la plupart, périſſent faute d'*air* pur. Les pauvres y vivent dans des maiſons baſſes & humides, dans leſquelles l'*air* extérieur ne peut point circuler. Quoique des hommes forts & robuſtes puiſſent exiſter dans de telles habitations, cependant elles deviennent nuiſibles aux enfants, dont un petit nombre parvient à l'âge viril, & qui, lorſqu'ils y ſont arrivés, ſont foibles & mal conformés. Le peuple n'étant point en état de faire promener ſes enfants en plein *air*, nous ne devons point être étonnés qu'il en périſſe la plus grande partie.

Les pauvres des grandes Villes ne reſpirent qu'un air mal-ſain dans leurs demeures.

---

(19) Ces Maiſons de charité ſont très-multipliées en Angleterre. Chaque Paroiſſe, ſur-tout dans les grandes Villes, a la ſienne ; où l'on nourrit, indépendamment des autres perſonnes, les pauvres enfants de l'un & l'autre ſexe ; où on les éleve ; où on leur apprend à travailler, & d'où on ne les congédie que lorſqu'ils ſont en état de gagner leur vie.

Mais les riches n'ont point d'excuses à alléguer.

Il faut sortir les enfants au grand air tous les jours.

Il est de leur devoir d'ordonner que l'on sorte tous les jours leurs enfants, & qu'on les laisse en plein *air* un temps convenable : on en retirera toujours plus d'avantage si la mere les accompagne. Les valets sont souvent négligents dans ces occasions : ils asseient, ou couchent les enfants sur la terre humide, au lieu de les promener ou de les porter. D'ailleurs la mere a autant besoin d'*air* pur que son enfant : & à quoi peut-elle mieux employer son temps, qu'à être utile à son fils ?

La chambre à coucher des enfants doit être grande & bien aérée.

C'est une mauvaise habitude que de mettre coucher les enfants dans de petits appartements, ou d'assembler plusieurs lits dans la même chambre. La chambre de la Nourrice doit toujours être la plus grande & la mieux aérée de la maison. Les enfants qui sont renfermés dans des lieux étroits, non-seulement y respirent un *air mal-sain*, mais encore la chaleur relâche les *solides* : elle les rend délicats, & leur donne des dispositions aux *rhumes* & à la plupart des autres Maladies.

Inconvénients de couvrir les berceaux.

La mode, qu'on suit actuellement, de les enfermer dans des berceaux bien couverts, n'est pas moins pernicieuse. On diroit que les Nourrices ont peur que les enfants ne respirent un *air* pur : car les unes couvrent le visage de l'enfant tandis qu'il dort, & les autres étendent une couverture sur tout le berceau, de sorte que l'enfant est forcé de respirer le même *air* tout le temps qu'il est couché.

Les enfants, tenus tous le jour enfermés dans une chambre & couchés dans de petits appartements bien fermés, bien chauds, peuvent être, avec assez de raison, comparés à ces plan-

tes qu'on éleve dans les serres chaudes, au lieu de les faire croître en plein *air*. Ces plantes peuvent bien, à force de soin, vivre pendant quelque temps; mais elles n'arrivent jamais au degré de force, de vigueur, de grandeur qu'elles acquierent en plein *air*; & si on les y transporte, elles ne sont jamais en état de s'y soutenir.

Les enfants élevés à la campagne & accoutumés à respirer un *air* pur, ne doivent point être transportés de trop bonne heure dans les grandes Villes, où l'*air* est épais & mal-sain. On le fait ordinairement dans la vue d'accélérer leur éducation; mais cela devient fort contraire à leur santé.

Dangers des petites chambres, des petits cabinets, des alcoves, &c.

(C'est cependant ce qu'on voit dans la plupart des grandes villes. Que leurs enfants soient bien portants ou malades, ils les appellent vers l'âge de deux ou trois ans; ils les confinent dans leurs maisons, souvent sombres, humides & toujours mal-saines; ils les couchent dans de petites chambres, sous des alcoves, dans de petits cabinets, dans lesquels l'*air* ne peut circuler, & auxquels souvent il n'y a d'ouverture que la porte. Ceux que leur travail ou leurs affaires forcent d'être toute la semaine sédentaires, laissent leurs enfants toute la semaine dans cet *air* corrompu, & souvent le Dimanche ils n'ont point encore le temps, ou d'autres plaisirs les empêchent de les faire promener. Après cela, ils s'étonnent que leurs enfants maigrissent; qu'ils deviennent la proie des *fievres*; qu'ils tombent en langueur; qu'ils périssent enfin plus ou moins promptement. Un homme fait qui éprouveroit ce changement subit, ne pourroit y résister: comment veut-on qu'un enfant, dont les *organes* sont foibles & susceptibles de la moindre

impreſſion, n'y ſuccombe pas? Il n'y a perſonne qui n'en ait des exemples ſous les yeux. Les gens de la campagne, que la fainéantiſe ou la miſere amenent dans les Villes pour ſervir, ſont expoſés à plus ou moins de Maladies; & il n'eſt pas rare d'en voir qui ſont obligés de retourner dans leur pays natal, malgré l'envie qu'ils ont de reſter à la Ville.

Inconvénients d'appeller les enfants quand on veut les ſevrer.

Un autre uſage dans lequel ſont les habitants un peu aiſés des grandes Villes, eſt de faire venir leurs enfants au bout de quelques mois, ou au moins quand les Nourrices veulent les ſevrer. On les garde à la Ville huit ou quinze jours, plus ou moins, & ſouvent le nourriſſon & la Nourrice s'en retournent malades. Je connois pluſieurs perſonnes dont les enfants ont été victimes de cette fauſſe tendreſſe. Une Dame, entr'autres, a perdu ſes trois premiers enfants, quoiqu'ils paruſſent très-forts, très-robuſtes, & que les Nourrices en euſſent eu tout le ſoin dont elles peuvent être capables. Elle les avoit appellés à l'âge de huit mois; ils étoient reſtés chez elle une quinzaine de jours: les deux premiers s'en étoient retournés bien portants en apparence; ils tomberent malades quelque temps après leur arrivée, & moururent en trois ou quatre mois. Le dernier tomba malade chez elle: elle le fit ſoigner pendant trois ſemaines; mais on ne le guérit point: on lui conſeilla de le renvoyer à la campagne; il mourut peu après. Ces pertes firent faire des réflexions à cette mere: elle eut trois autres enfants depuis; elle ſe garda bien de les appeller en ſevrage, & ils ont vécu.

On doit dire de l'*air*, ce que nous avons dit du *coloſtrum* note 11 de ce Chapitre. Le *coloſ-*

trum

trum est une substance qui convient à l'enfant nouveau-né, parce qu'il approche le plus de la liqueur dans laquelle l'enfant a été conçu: l'*air* dans lequel un enfant a été élevé, ne peut lui être retranché impunément; à moins que ses *organes* n'aient acquis la force nécessaire pour être au-dessus des impressions de celui auquel on va le soumettre; encore n'est-il pas alors toujours à l'abri de ses violents effets, témoins la plupart des domestiques.... Mais à quel âge faut-il donc retirer les enfants de nourrice? L'embarras dans lequel nous sommes de répondre, est peut-être la preuve la plus convaincante de la nécessité où sont les meres d'allaiter & d'élever elles-mêmes leurs enfants. Quel que soit l'*air* dans lequel elles vivent, l'enfant y aura éte nourri; l'enfant y aura été élevé; il se sera familiarisé avec lui; l'habitude le lui rendra nécessaire; & tel est le pouvoir de l'habitude, que les objets nuisibles par leur nature, si l'on y est une fois accoutumé, conviennent infiniment mieux que ceux qui sont les plus sains & les plus salutaires, si l'on n'y est pas fait. Voilà pourquoi les *aliments* grossiers, & qui seroient vraiment indigestes pour tout autre, deviennent pour les gens de la campagne & pour les journaliers, une nourriture appropriée. Voilà pourquoi l'*air* vif & sec ne convient pas toujours aux *asthmatiques*, &c.

Que l'on se garde bien de croire que je défende qu'on éleve les enfants à la campagne: les meres qui en ont une, doivent y aller, & pour leur santé, & pour celle de leurs enfants. Mais je parle pour tout le monde, & tout le monde n'a pas une Campagne. Le nombre de ceux qui en possedent est très-petit, relativement

à la multitude, & c'eſt la multitude qui conſtitue un Etat : ç'en eſt donc la partie précieuſe, & celle que tout Patriote doit avoir principalement en vue. Je ſuis ſi éloigné d'interdire l'*air* de la campagne, le bon *air* aux enfants, que j'ai déja conſeillé & que je conſeille encore à tous peres & meres, de quelque état qu'ils ſoient, de faire ſortir leurs enfants tous les jours, à toute heure, s'il leur eſt poſſible, & de les mener au moins une fois par jour hors de la Ville, ou dans des jardins vaſtes & ſpacieux, dont l'*air* pur puiſſe, en quelque ſorte, ſuppléer à celui de la campagne. Si, comme je l'ai déja dit, page 42 de ce Volume, on ne met point les enfants coucher dans de petites chambres, entaſſés les uns ſur les autres : ſi on ne les enveloppe pas dans des rideaux : ſi la chambre, au contraire, eſt grande & aérée, l'*air* intérieur, quelque différent qu'il ſoit de l'*air* du dehors, pris par intervalle, ne lui ſera jamais autant contraire que celui de la campagne, auquel un enfant eſt accoutumé, depuis plus ou moins d'années, & qu'on lui fait quitter ſubitement, lorſqu'on le rappelle de nourrice.)

Les Ecoles & les Colléges doivent être, autant qu'il eſt poſſible, conſtruits de maniere qu'il y circule ſans ceſſe un *air* nouveau, ſec & ſain ; & les enfants ne doivent jamais y être en trop grand nombre, comme on l'a conſeillé plus haut, pages 64 & ſuiv. de ce Volume.

Sans entrer dans le détail des avantages particuliers que les enfants peuvent retirer de la ſalubrité de l'*air*, & des mauvais effets qui réſultent de ſa privation, je ferai ſeulement obſerver que, de pluſieurs milliers d'enfants confiés à mes ſoins, je ne me rappelle pas que, dans aucune circonſtance, un ſeul ait jamais continué de ſe

bien porter dans un *air* renfermé ; & qu'au contraire j'en ai vu guérir de Maladies les plus opiniâtres, en leur faisant changer de lieu, & respirer un *air* frais & libre.

§ VII.

Des défauts des Nourrices.

NOUS ne nous amuserons point à donner des regles sur le choix qu'on doit faire des Nourrices. Il ne faut que du sens commun, pour savoir qu'on ne doit accepter que celles qui ont de la santé & du *lait* (*e*). Si la femme qui se présente, est en outre propre, attentive, soigneuse & d'un bon caractere, on peut être assuré qu'elle sera une bonne Nourrice. Au reste il faut convenir que la preuve la plus certaine qu'on puisse avoir dans ce cas, est de lui voir un nourrisson bien portant. (C'est aussi la seule à laquelle on s'en rapporte à la Cour, & à laquelle doivent s'en rapporter les gens raisonnables). Qualités que doit avoir une bonne Nourrice.

Mais comme les Nourrices sont beaucoup plus nuisibles qu'utiles aux enfants, nous croyons important de décrire quelques-uns de leurs défauts les plus marqués, afin d'exciter l'attention des peres & meres, & de les porter à veiller scrupuleusement sur la conduite de celles à qui ils confient le soin de nourrir les fruits précieux de leur tendresse.

Une regle générale, qui n'est cependant pas sans exception, c'est que *toute femme qui nourrit* Attention avec laquelle les peres &

(*e*) J'ai souvent vu des gens assez imbécilles pour donner leur enfant à une Nourrice qui n'avoit pas une goutte de *lait* dans les mamelles.

meres doivent veiller sur les Nourrices.

par intérêt, doit être veillée de près, si l'on veut qu'elle remplisse ses devoirs d'une maniere satisfaisante. Il faut donc, autant qu'il est possible, que les peres & meres fassent toujours nourrir leurs enfants sous leurs yeux, & que, s'ils n'en ont pas la possibilité, ils soient très-scrupuleux dans le choix de celles à qui ils les confient. C'est une folie que d'imaginer qu'une femme, qui abandonne son propre enfant pour gagner sa vie en en nourrissant un autre, ait pour cet étranger toute l'affection d'une véritable mere envers son nourrisson: affection cependant si nécessaire à celle qui nourrit, que sans elle la race humaine seroit bientôt éteinte.

Ce que font les Nourrices indolentes.

Une des fautes les plus communes à celles qui nourrissent par intérêt, est de donner aux enfants des *narcotiques*, ou d'autres *drogues* pour les faire dormir. Une Nourrice indolente, qui ne fait pas prendre à son nourrisson un *exercice* suffisant à l'*air* libre, pour lui rendre le sommeil nécessaire; qui ne prétend pas être interrompue pendant la nuit, ne manque jamais de lui donner une dose de *laudanum*, de *sirop diacode*, de *safran*, ou, ce qui remplit la même *indication*, quelques gouttes d'*esprits* ou de *liqueurs fortes*. Toutes ces *drogues*, qui sont de vrais *poisons* pour les enfants, sont données tous les jours par la plupart de celles qui ont même la réputation d'être d'excellentes Nourrices.

Les Narcotiques sont dangereux aux enfants.

(Si les Médecins ne donnent ces *remedes* qu'avec la plus grande prudence dans les Maladies même les plus *aiguës*, combien n'est point téméraire une Nourrice qui, par pure indolence, & pour ne pas être dérangée dans son sommeil, gorge son nourrisson de *sirop diacode*, de *laudanum*, d'*eau-de-vie*, &c.? Cette pratique presque

universelle, l'est sur-tout dans nos Provinces méridionales. J'ai ouï dire dans une Ville de ces Provinces, que le *sirop diacode* étoit un objet important du commerce des Apothicaires. On le donne si familiérement dans cette Ville & aux environs, qu'il n'est pas rare d'entendre dire que tel enfant est mort pour en avoir pris une trop forte dose.

Observation sur les dangers dans lesquels peut entraîner le bercement des enfants.

Le *Bercement* des enfants est une espece de *narcotique*, qui, quoique moins dangereux en apparence, n'est cependant pas sans conséquences fâcheuses, & qui peuvent quelquefois être des plus funestes, comme on va le voir dans l'observation suivante. Une jeune Dame, estimable à tous égards, qui nourrissoit son enfant, avoit été bercée, à ce qu'on lui dit: il fallut qu'elle berçât. Mais que cela dépendît de l'humeur difficile de son enfant, ou seulement de son goût, elle accoutuma cet enfant à ne dormir que dans le temps même qu'elle le berçoit. Dès que la mere cessoit, soit pour se livrer au sommeil, car le lit de l'enfant étoit auprès du sien; soit pour s'assurer s'il dormoit, l'enfant aussi-tôt de crier, & la mere de recommencer. Une autre manie particuliere à cet enfant, étoit qu'il falloit que la mere chantât en le berçant: si elle berçoit sans chanter, l'enfant crioit encore; aussi cette mere ne dormoit-elle jamais la nuit; elle ne pouvoit reposer que le matin, après que l'enfant étoit levé. Quelque chose que l'on ait dit à cette tendre mere, on n'a jamais pu gagner sur elle de lui faire abandonner cette pratique. A la fin elle tomba malade; il fallut cesser de chanter & de bercer. L'enfant confié pendant cette Maladie à une parente tres-attentive, mais moins que la mere, passa la plupart des nuits à crier,

ſans dormir : il en devint malade, & périt peu après dans le *maraſme*. Voilà un fait dont j'ai été témoin ; ſans doute qu'il y en a mille autres ſemblables.

Les lits des enfants doivent être durs.

Qu'il nous ſoit permis d'ajouter ici les préceptes du fameux Citoyen de Geneve, ſur la nature des lits des enfants. « Il importe d'accoutumer les » enfants à être mal couchés : c'eſt le moyen » qu'ils ne trouvent plus de mauvais lits. Les » gens élevés trop délicatement, ne goûtent le » ſommeil que ſur le duvet : les gens accoutu» més à dormir ſur des planches, le trouvent » par-tout. Un lit mollet, où l'on s'enſevelit dans » la plume ou dans l'édredon, fond & diſſout » le corps, pour ainſi dire : les *reins*, envelop» pés trop chaudement, s'échauffent : delà réſul» tent ſouvent la *pierre* ou d'autres incommodités, » & infailliblement une complexion délicate, qui » les nourrit toutes. Le meilleur lit eſt celui qui » procure le meilleur ſommeil : Il n'y a pas de lit » dur pour celui qui s'endort en ſe couchant ». *Emile*, T. I, pag. 250.)

Ce que font les Nourrices qui n'ont point de lait.

Une Nourrice qui n'a pas aſſez de *lait*, s'imagine qu'elle peut ſuppléer à ce défaut, en donnant à l'enfant du *vin*, des *eaux cordiales*, ou d'autres *liqueurs fortes*. C'eſt ſe tromper groſſiérement. Le ſeul *aliment* qui pourroit ſuppléer au *lait* des Nourrices, ſeroit celui qui a, à peu près, les mêmes qualités ; tel que le *lait de vache*, d'*âneſſe*, &c., mêlé avec du bon pain ; mais on ne peut jamais y ſuppléer par les *liqueurs fortes*, qui, bien loin de nourrir l'enfant, produiſent toujours l'effet contraire, comme nous l'avons fait voir ci-devant, page 49 & ſuivantes de ce Volume.

Maladies oc-

Les Nourrices, en laiſſant crier fortement &

long-temps les enfants, les font aussi très-souvent tomber malades. Les cris, en forçant leurs *fibres* tendres, occasionnent souvent des *descentes*, l'*inflammation de la gorge & des poumons*, &c. Une Nourrice qui peut entendre crier un enfant jusqu'à ce que ses forces soient épuisées, & qui ne se met point en devoir de l'appaiser, doit être regardée comme la plus cruelle de toutes les femmes; & elle est indigne qu'on lui confie le *nourrissage* & l'allaitement d'un enfant. casionnées par les cris des enfants.

(Eh! quelle est la Nourrice, sur-tout si elle est éloignée des yeux des parents, qui soit, à cet égard, à l'abri de reproches? Il y a quelque temps qu'un de mes amis découvrit, par hasard, que la Nourrice de son enfant étoit à Paris depuis un mois, chez une personne dont elle allaitoit le nouveau-né; tandis que l'enfant de mon ami étoit resté au pays, abandonné au soin de la femme ou des enfants du Meneur. De quelle négligence n'a pas dû être capable une Nourrice, qui sans ordre des parents dont elle a l'enfant, le quitte pendant un mois & plus, sans s'embarrasser de ce qu'il pourra devenir pendant cet intervalle? Ce seul trait devroit pour jamais porter les peres & meres à avoir en horreur tout ce qu'on appelle Nourrices, Sevreuses, Instituteurs, Gens à gages, &c.) Exemple de la négligence des Nourrices.

Les Nourrices qui se mêlent d'administrer des *remedes*, doivent toujours êtres suspectes. Elles s'en reposent sur leurs prétendues connoissances, & négligent leurs devoirs; car je n'ai jamais connu de ces soi-disant bonnes Nourrices, qui n'eussent sous la main les *cordiaux de Godefrey*, les *élixirs de Daffy*, &c. Ces femmes s'imaginent, en général, qu'avec une dose de ces *drogues*, elles remédieront Il faut se défier des Nourrices qui s'ingerent d'administrer des remedes.

à toutes les fautes qu'elles commettent dans l'administration de la *nourriture*, de l'*air*, de l'*exercice*, de la *propreté*, &c.

Prétentions des Nourrices.

(Il n'y a perſonne, comme les Nourrices & les Gardes-malades, pour ſe mêler de faire ce qu'elles ignorent. Ces deux eſpeces de femmes ſavent tout, connoiſſent tout, font tout, excepté leur devoir. A les entendre, elles ſont Médecins, Chirurgiens, Apothicaires; elles n'ont beſoin de perſonne. Elles entreprennent la premiere Maladie qui ſe rencontre; elles font les affairées & les ſavantes: elles raiſonnent à tort, à travers, ſur ce qu'elles croient voir. Les parents & les commeres crient au prodige. Mais la Maladie, qui va toujours ſon train, & qui n'eſt point ſecourue par les *remedes* convenables, ou qui preſque toujours eſt aggravée par des *médicaments* contraires, vient enfin détromper les crédules, & le plus ſouvent lorſqu'il n'eſt plus temps.) (20).

Mal-propreté des Nourrices.

Un autre défaut très-préjudiciable chez les Nourrices indolentes, eſt de laiſſer les enfants dans leurs ordures. Cela les rend déſagréables; leur *peau* ſe déchire & s'écorche; leurs *ſolides* ſe relâchent: delà les *écrouelles*, la *noueure*, & d'autres Maladies. Une Nourrice malpropre doit toujours être ſuſpecte.

Conduite ignorante des Nourrices dans les éruptions des enfants.

La Nature tente ſouvent de délivrer les enfants des humeurs *morbifiques*, en portant ces humeurs à la *peau*: elle prévient, par ce moyen, des *fievres* & d'autres Maladies. Les Nourrices ne manquent pas de prendre ces *éruptions critiques* pour la *gale*,

(20) Quand cet Ouvrage ne ſerviroit qu'à éclairer le peuple ſur le compte de ces vraies Charlatanes, ſon Auteur auroit rendu le plus grand ſervice à l'humanité, & mériteroit une reconnoiſſance éternelle.

ou toute autre Maladie *contagieuse* : en conséquence, il n'y a point de méthode qu'elles n'imaginent pour les guérir. Pendant qu'elles sont en train d'opérer, l'enfant meurt. Cela doit arriver, puisqu'on se sert d'une méthode toute contraire à celle dont se servoit la Nature pour le sauver. Une loi que toutes les Nourrices devroient observer exactement, *est de ne jamais s'opposer à une éruption, qu'elles n'aient consulté un Médecin, ou qu'elles ne soient certaines que ce n'est point une crise de la Nature.* Dans tous les cas, on ne peut jamais la guérir, qu'on n'ait fait précéder des *évacuations* convenables, comme nous le dirons, Tome IV, Chap. LI, § IX.

Regle générale qu'elles doivent observer

La Nature excite souvent des *cours de ventre* chez les enfants, pour prévenir les Maladies dont ils seroient attaqués, ou pour les guérir lorsqu'elles existent. Si ces *dévoiements* sont trop considérables, il n'est pas douteux qu'on ne doive les arrêter ; mais il ne faut jamais le faire sans de grandes précautions. Les Nourrices, sur les premieres apparences d'un *cours de ventre*, courent souvent aux *astringents*, & aux autres *remedes* qui resserrent : delà les *fievres inflammatoires* & d'autres Maladies dangereuses. Une dose de *rhubarbe*, un léger *vomitif*, ou quelqu'autre *évacuation*, doivent toujours précéder les *remedes astringents*, ainsi qu'on le prescrira Tome IV. même chap. § VIII.

Dans les cours de ventre.

Un des plus grands défauts des Nourrices, est de cacher aux peres & meres les Maladies des enfants. Elles ont toutes ce defaut, sur-tout quand la Maladie est l'effet de leur imprudence. On a plusieurs exemples de personnes qui ont été estropiées le reste de leur vie, pour être tombées des bras de leurs Nourrices, qui, par crainte, ont

Les Nourrices cachent toujours aux peres & meres les accidents qui arrivent aux enfants par leur faute.

celé cet accident, jusqu'à ce qu'il fût devenu incurable : nous en avons donné un exemple ci-dessus, note 2 de ce Chapitre. Les peres & meres qui confient à une Nourrice le soin de leurs enfants, ne doivent jamais manquer de leur ordonner de les instruire de la plus petite Maladie & du moindre accident qui pourroient leur arriver.

On ne voit pas pourquoi on ne punit point une Nourrice qui cache un accident arrivé à un nourrisson confié à ses soins, & dont il périt, ou reste estropié toute sa vie. Quelques exemples de cette juste sévérité, sauveroient la vie à un grand nombre d'enfants.

Les peres & meres ne doivent donc pas s'en rapporter à une Nourrice mercenaire.

Mais comme on ne peut que foiblement espérer cet acte de justice, nous recommandons expressément aux peres & aux meres de veiller, avec le plus grand soin, sur leurs enfants, & de ne pas s'en rapporter entiérement à une mercenaire, pour la conservation de ce qu'ils doivent avoir de plus cher au monde.

Importance de l'éducation.

Que l'on n'aille pas croire que tous ces objets soient indignes de notre attention. C'est de l'éducation des enfants que dépendent, non-seulement leur santé & l'utilité dont ils doivent être dans le monde, mais encore la sureté & la prospérité du Royaume qui les a vu naître, & dont ils sont membres. Les hommes efféminés entraîneront toujous la chute des Etats dans lesquels leur nombre dominera. Si ce malheur a sa source dans la maniere dont les sujets ont été élevés dans leur enfance, on n'en pourra jamais triompher. Nous ne pouvons donc que recommander aux peres & meres, qui aiment leurs enfants & la patrie, d'éviter, dans leur éducation, tout ce qui peut tendre à les rendre foibles,

& efféminés; d'employer tous les moyens possibles pout fortifier leur *constitution*, pour leur procurer une bonne santé & pour leur inspirer du courage.

C'est l'éducation qui rendit courageux,
De Sparte, sans appui, les enfants vertueux:
C'est elle qui rendit les Romains invincibles,
Et fit qu'aux plus grands maux ils furent insensibles.

Armstrong.

CHAPITRE II.

Des diverses professions qu'exercent les hommes, considérées comme causes de maladies.

IL n'est personne qui ne sache que les hommes sont exposés à des Maladies particulieres à la profession qu'ils exercent. Mais comment remédier à ces Maladies ? C'est ce que tout le monde ne sait pas, & cette matiere n'est pas sans difficulté.

La plupart des hommes sont dans la dure nécessité d'embrasser un état, soit qu'il convienne à leur santé, soit qu'il n'y convienne pas: c'est pourquoi, au lieu de déclamer, comme il est d'usage, contre les occupations qui sont nuisibles à la santé, nous nous bornerons à indiquer quelles sont les circonstances qui, dans chaque profession, peuvent donner naissance aux Maladies, & quelle est la méthode la plus simple & la plus sûre de les prévenir.

Les *Chymistes*, les *Fondeurs*, les *Verriers*, &c., sont souvent exposés à un *air* mal-sain, qu'ils sont

Causes des Maladies auxquelles sont

exposés les Chymistes, les Fondeurs, les Verriers, &c.

obligés de respirer. Cet *air*, outre qu'il est imprégné d'exhalaisons nuisibles, est encore si sec, ou plutôt si brûlé, qu'il devient incapable de dilater convenablement les *poumons*, & par conséquent de favoriser une des parties les plus importantes de la *respiration*, qui est l'*inspiration* : delà l'*asthme*, la *toux*, la *consomption*, Maladies si communes à ceux qui s'occupent de ces travaux (1).

Ce que c'est que la respiration.

(1) La *respiration* est une opération de la Nature, qui s'exécute par deux mouvements contraires; par l'*inspiration* & par l'*expiration*. L'*inspiration* est la réception de l'*air* dans les *poumons* : l'*expiration* est l'expulsion de ce même *air* hors des mêmes *poumons*. Il seroit trop long & peut-être inutile à la plupart de ceux pour lesquels nous écrivons, d'entrer dans le détail des causes de la *respiration*. D'ailleurs les *Physiologistes* ne sont pas encore d'accord sur cet objet. Les uns soutiennent que c'est l'action de l'*air* qui met la *poitrine* en mouvement : les autres, au contraire, affirment que c'est le mouvement & la structure de cette partie, qui engage l'*air* à y pénétrer. Les uns & les autres appuient leurs sentiments d'expériences; mais celles des derniers paroissent péremptoires : car en ouvrant la *poitrine* d'un animal vivant, on voit que la *poitrine* agit encore, tandis que les *poumons* n'agissent plus.

Quoi qu'il en soit, il suffit de savoir qu'il se trouve à la base de la langue un canal appellé *trachée-artere*, dont l'ouverture est tellement disposée, qu'elle ne peut permettre qu'à l'*air* d'y entrer. Ce canal descend dans la *poitrine*, où il se partage en deux branches principales, qui pénetrent dans chaque *poumon*, dans lesquels elles se divisent & se ramifient, au point de former à elles seules la plus grande partie de la substance de ce *viscere* : ces divisions s'appellent *bronches* : elles se terminent par de petites *vésicules* arrangées en grappes. Ces petites *vésicules* sont liées entre elles par un *tissu intervésiculaire*, doué d'une propriété *élastique*.

Ce que c'est que l'air ; ses qualités.

Or l'*air*, qui est un fluide *subtil*, *pesant*, *élastique*, *capable de raréfaction* & de *condensation*, *pressant les corps de toutes parts*, tend à se précipiter avec impétuosité dans

Pour prévenir ces mauvais effets, autant qu'il est possible, il faut que les ateliers ou labora- Moyens qu'ils doivent employer pour les prévenir.

---

tous les espaces qui ne sont point remplis par des corps plus pesants, & où il peut trouver accès; & les *bronches* sont dans ce cas. Les narines ou la bouche, & souvent toutes ensemble, lui présentent un passage toujours ouvert, par lequel il pénetre dans la *trachée-artere*, & ensuite dans les *bronches*. C'est là que, se raréfiant par la chaleur de la *poitrine*, l'*air* distend les *poumons*, les gonfle, & leur donne un volume beaucoup plus considérable qu'ils n'avoient auparavant. Les *poumons* se trouvent donc forcés d'agir sur les *côtes*, qui agissent à leur tour, & se distendent par le moyen des *muscles inspirateurs*. Mais les *muscles expirateurs* entrent bientôt en action: ils cherchent à diminuer la capacité de la *poitrine*, qui, cédant à leurs efforts, presse sur les *poumons*. Le *tissu intervésiculaire* contracte les *vésicules*, & l'*air*, qui a perdu de son ressort, parce qu'il s'est chargé des vapeurs qui s'élevent sans cesse des liqueurs qui filtrent dans la *trachée-artere* & dans les *bronches*, n'offre plus de résistance: il cede & fuit par le canal par lequel il étoit entré.

Tel est le méchanisme merveilleux de la *respiration*, qui commence dès que l'enfant voit le jour, & ne finit que par la mort. Mais, pour que ce mouvement alternatif d'*inspiration* & d'*expiration* ait lieu convenablement, il faut que l'*air* jouisse des qualités que nous lui avons assignées; & parmi toutes ces qualités, la plus essentielle à la *respiration*, est l'*élasticité*, ou cette propriété par laquelle, après une compression quelconque, il tend toujours à se rétablir dans son premier état, ou à occuper son premier volume.

Cette *élasticité* de l'*air*, qu'on appelle encore *ressort*, est susceptible d'être altérée; car l'*air*, comme fluide, s'impregne facilement des parties volatiles des corps auxquels il est exposé. Ainsi l'eau, les vapeurs qui s'élevent de la surface de la terre, les exhalaisons *putrides* que répandent les substances *animales* & *végétales*, la chaleur, le feu, sont autant de causes que l'*air* a sans cesse à combattre, & qui tendent, dans plusieurs occasions, à détruire son *élasticité*. Voilà pourquoi le voisinage des marais; le séjour des grandes Villes, & sur-tout des rues étroites de ces grandes Villes; les environs des voieries; les saisons trop

toires de ces Artistes soient construits de maniere que la fumée & les autres exhalaisons pernicieuses puissent s'échapper facilement & promptement, & que l'*air* extérieur puisse y circuler en liberté.

Ces ouvriers ne doivent jamais être trop long-temps de suite à l'ouvrage : quand ils l'ont quitté, ils ne doivent se rafraîchir que par degré, & se couvrir de leurs habits avant que de s'exposer en plein *air*. Ils ne doivent jamais boire, en trop grande quantité, des liqueurs froides, aqueuses ou non *fermentées*, dans le temps qu'ils ont encore chaud : ils ne doivent point, dans cet état, manger des fruits verds, de la salade, ou d'autres substances froides à l'*estomac*.

(Une personne très-instruite, qui a visité beaucoup de Forges & de Verreries, a toujours vu les ouvriers, dans le temps même qu'ils sont couverts de *sueur*, boire de grands verres d'eau froide, ou seulement à la température de l'atelier où ils la conservent. Effrayé, dans les commencements, de cette imprudence, il leur représenta qu'un verre de *vin*, ou de toute autre *liqueur spiritueuse*, leur seroit plus salutaire, & ne les exposeroit à aucun danger. Mais ils lui répondirent que l'*eau-de-vie* ou le *vin* les incommodoit, en arrêtant la *sueur*; au lieu que l'eau, qui l'excite à la vérité, les rafraîchissoit

---

chaudes; les salles d'assemblées, où il y a une grande quantité de monde ; les laboratoires où l'on fait de trop grands feux, & où l'on travaille à des substances volatiles, aux *métaux*, aux *minéraux*, aux substances *spiritueuses*, aux graisses, &c., enfin tous les lieux renfermés, dans lesquels l'*air* ne peut point se renouveller, incommodent plus ou moins les hommes, & quelquefois les tuent sur le champ.

& les déſaltéroit plus ſûrement, ſans jamais les incommoder.

Cet homme ſenſé chercha la cauſe de ce phénomene; & il trouva que ſi cette eau froide ne les incommodoit pas, c'eſt parce qu'ils la buvoient tout en travaillant, & qu'ils continuoient de travailler avec la même activité après l'avoir bue. En effet, nous verrons, Chapitre XII, § III, Article VIII de ce 1er Volume, que le vrai moyen d'empêcher que l'eau froide, bue tandis qu'on a chaud, ne ſoit nuiſible, eſt de continuer à s'exercer juſqu'à ce que la boiſſon ſoit entiérement échauffée dans l'*eſtomac*.

L'obſervation de ce Savant confirme une autre vérité, répétée un grand nombre de fois dans cet Ouvrage : c'eſt que le *vin* & les *liqueurs échauffantes* arrêtent la *ſueur*, bien loin de l'exciter, & que l'eau, mais tiede, parce que chez un malade l'inaction & la foibleſſe des *organes* feroient que l'eau reſteroit très-long-temps froide dans ſon *eſtomac*, eſt le plus ſûr & le plus puiſſant des *ſudorifiques*.

Nous croyons cependant que ſi l'eau, que boivent ces ouvriers, étoit aiguiſée d'un peu de *vinaigre*, elle leur ſeroit encore plus ſalutaire. Outre qu'elle ſeroit plus déſaltérante, elle appaiſeroit de plus la fougue de leurs humeurs, & les entretiendroit dans cet état de fluidité, inſéparable d'une bonne ſanté.

Quant aux *Chymiſtes*, nous ne nous ingérerons pas de leur donner des conſeils. Perſonne, comme le diſent très-bien RAMMAZINI, & M. DE FOURCROY ſon Traducteur, *Eſſai ſur les Maladies des Artiſans*, n'eſt plus dans le cas de ſe garantir du danger qu'eux; puiſqu'outre un

assez grand nombre de *spécifiques* que leur art leur fournit contre ces effets pernicieux, la Médecine, avec laquelle ils sont forcés de se familiariser, peut encore leur apporter du secours. On ne doit donc que les engager à prendre toutes les précautions que leur suggerent la prudence & les connoissances qu'ils ont acquises).

Exhalaisons pernicieuses auxquelles sont exposés les Mineurs, les Carriers, &c.

Les *Mineurs* & tous ceux qui travaillent sous terre, sont également exposés à un *air* malsain. L'*air* des mines profondes est non-seulement privé de son *élasticité* & des autres qualités nécessaires à la *respiration*, mais encore il est souvent imprégné d'exhalaisons tellement dangereuses, qu'elles le rendent le *poison* le plus subtil.

Il n'y a point d'autres moyens de prévenir ses terribles effets, que de favoriser une libre circulation d'*air* dans la mine, (soit par des *ventilateurs*, soit par des ouvertures opposées, comme une galerie, des puits, &c.)

Quelles sont ces exhalaisons.

(Les *Mineurs* sont exposés dans les mines à trois especes d'exhalaisons très-pernicieuses, qu'ils appellent *feu brisou* ou *térou*, *ballon*, & *mofette* ou *pousse*.

Le *feu brisou*, *térou* ou *feu sauvage*, sort avec sifflement des souterreins, & paroît dans les mines sous la forme de toiles d'araignées. Si cette vapeur rencontre les lampes des ouvriers, elle s'allume avec une explosion très-violente. Pour en prévenir les funestes effets, un homme couvert de linges mouillés, & armé d'une longue perche, au bout de laquelle est une lumiere, descend dans la mine, se couche à plat-ventre, & enflamme le *feu brisou*, en y présentant sa torche.

torche. Les ouvriers, après cette opération, peuvent y travailler avec sûreté.

Le *ballon* est la plus singuliere & la plus dangereuse de ces exhalaisons : c'est une poche arrondie, suspendue en l'air, formée par une vapeur circonscrite. Quand les ouvriers l'apperçoivent, ils n'ont d'autre ressource que dans la fuite. Mais si malheureusement le *ballon* creve avant qu'ils aient le temps de se soustraire à son action, il suffoque subitement ceux qui se trouvent dans la mine.

La *mofette* est une vapeur épaisse qui regne, sur-tout l'été, dans les mines. Elle paroît avoir un grand rapport avec ce qu'on appelle *air fixe* : comme lui, elle éteint les lumieres ; c'est aussi à ce signe que les *Mineurs* sont avertis de sa présence : lorsque la lumiere de leurs lampes diminue, ils se sauvent le plus vîte qu'il leur est possible. Le mal le plus léger que la *mofette* puisse occasionner aux *Mineurs*, est une *toux convulsive* qui les conduit à la *phthisie*. Souvent ils tombent évanouis en se sauvant ; on les retire alors ; on leur fait avaler de l'eau tiede avec de l'*eau-de-vie*, & ils vomissent beaucoup de matiere noire. Mais les maux qui suivent cette guérison, doivent avertir les *Mineurs* qu'il vaut beaucoup mieux prendre des précautions avant de se mettre à l'ouvrage. Un flambeau allumé, descendu dans la mine avec une corde, pourra les instruire de l'état de l'*air*. Si la flamme reste vive, & brille comme dans l'atmosphere ordinaire, ils n'ont rien à craindre ; mais si elle diminue & s'éteint, alors ils doivent corriger l'*air* par les feux, le *ventilateur*, &c.)

Moyens de prevenir leurs effets.

Les *Mineurs* ne sont pas seulement incommodés par l'*air* mal-sain : ils sont encore exposés

Vapeurs métalliques auxquelles sont exposés les Mineurs, &c.

aux particules métalliques au milieu desquelles ils nagent, & qui s'attachent à leur *peau*, à leurs habits, &c. Lorsqu'elles sont absorbées & introduites dans le corps, elles causent des *coliques*, des *paralysies*, des *vertiges* & d'autres *Maladies nerveuses*, qui deviennent souvent incurables, comme nous le ferons voir, Tom. II, Chap. XXI, § III, art. IV. FALLOPE observe que ceux qui travaillent aux mines de *mercure*, vivent rarement plus de trois ou quatre ans (2). Le *plomb* & plusieurs autres *métaux*, ne sont pas moins pernicieux à la santé.

Moyens de s'en préserver.

Les *Mineurs* ne doivent jamais se rendre aux mines à jeun, ni rester trop long-temps de suite sous terre. Ils ne doivent prendre que des *aliments* nourrissants, & ne boire que des *liqueurs fermentées*. Il n'est certainement rien tant à craindre pour eux, que de ne pas être bien nourris.

Ils doivent éviter, à quelque prix que ce soit, la *constipation*. Pour cet effet, ou ils mâcheront un peu de *rhubarbe*, ou ils avaleront une quantité suffisante d'*huile d'olive*. L'*huile*, non-seulement relâche, mais encore elle enduit les *intestins*, & les défend des mauvais effets des *particules métalliques*.

Tous ceux qui travaillent aux mines ou aux *métaux*, doivent se laver souvent, & changer

(2) POMET & LÉMERY disent la même chose, & ajoutent que ces ouvriers meurent tous *étiques*. LUCRECE avoit déja dit : Ne savez-vous pas en combien peu de temps ils périssent, & combien est courte la durée de leur vie ?

Nonne vides, audisve perire in tempore parvo
Quàm soleant, & quàm vitaï copia desit ?

d'habits autant de fois qu'ils quittent l'ouvrage. Rien ne contribue davantage à la conservation de la santé de ces ouvriers, que la *propreté*, qu'ils doivent pratiquer avec une attention févere & presque religieuse.

Les Plombiers, les Peintres, les Doreurs, &c., sont exposés aux mêmes Maladies.

Les *Plombiers*, les *Peintres*, les *Doreurs*, ceux qui travaillent le *blanc de plomb*, & presque tous ceux qui travaillent aux *métaux*, sont exposés aux mêmes Maladies que les *Mineurs*, & doivent par conséquent observer la même conduite pour les prévenir.

Maladies particulieres aux Barbouilleurs, aux Potiers de terre, &c.

(Les *Plombiers*, & tous les ouvriers qui travaillent le *plomb*, ou qui emploient ses préparations dans leurs ouvrages, tels que les *Peintres*, ou plutôt les *Barbouilleurs*, les *Potiers de terre*, ceux qui colorent les talons pour les souliers des femmes, &c., sont sujets aux tremblements, & particuliérement à la *colique* nommée *colique de plomb*, *de Poitou*, *des Peintres*, *des Potiers*, ou *colique nerveuse*, *végétale*, &c., décrite Tome II, Chap. XXI, § III, art. IV, & à la *Paralysie*, dont nous parlerons Tom. III, Chap. XLV, § III.

Aux Doreurs en or moulu.

Mais les *Doreurs* en or moulu & en vermeil, car il ne s'agit ici que de cette espece de *Doreurs*, sont exposés à tous les dangers des ouvriers qui travaillent dans les mines de *mercure*; parce qu'en faisant évaporer sur le feu ce *minéral*, qu'ils ont employé amalgamé avec l'*or*, ils avalent une partie des vapeurs pernicieuses du *mercure*, qui les rendent, même en très-peu de temps, sujets aux *vertiges*, à l'*asthme*, à la *paralysie*, & qui leur donnent un aspect morne & la pâleur de la mort.

Moyens de les prévenir.

Les moyens d'échapper à tous ces dangers, sont, 1°. d'avoir des ateliers grands & élevés,

dans lesquels l'*air* puisse circuler par deux ouvertures opposées, & sur-tout de n'y rester que pendant le travail, qui ne doit point durer long-temps de suite.

2°. D'y faire construire la forge vis-à-vis la fenêtre ou la porte, & d'y adapter un tuyau vaste & qui puisse bien tirer, ou un tuyau de fer-blanc, de tôle, &c., dont l'extrémité inférieure sera évasée en forme de pavillon, assez grand pour contenir leur poële, & dont l'autre bout recourbé s'ouvrira dans le tuyau d'une cheminée voisine, ou par un carreau de la fenêtre.

3°. Ils auront sur-tout attention de détourner le visage en travaillant; ils pourront gratte-bosser dans leur forge, ou sous leur pavillon; ou ils auront soin d'attendre, pour faire cette opération, que le plus gros des fumées soit dissipé.

4°. L'usage fréquent du *lait*, du *beurre* & des *aliments* doux, leur sera très-avantageux : ils s'abstiendront sur-tout de *vin*, qui leur est pernicieux.

5°. De temps en temps ils pourront se purger ou prendre un *vomitif*, pour chasser le peu de *miasmes* de *mercure* inhérents à leurs *intestins*, & prévenir les suites funestes qu'ils pourroient entraîner.

Ces moyens faciles & peu dispendieux, mis en pratique par les *Doreurs* en or moulu & en vermeil, contribueront, sinon à détruire, du moins à diminuer la somme de leurs maux.)

Maladies des Chandeliers, Corroyeurs, Chapeliers,

Les *Chandeliers*, ceux qui préparent les *huiles*, tous ceux qui travaillent les substances *animales*, sont sujets à être incommodés des exhalaisons

fortes & mal-saines, qui s'évaporent de ces substances *putrides*. (Dans cette classe d'ouvriers doivent être compris les *Corroyeurs*, les *Chapeliers*, ceux qui font les cordes d'instruments de musique, les *Rôtisseurs-Traiteurs*, les *Cuisiniers*, les *Bouchers*, les *Tripiers*, les *Charcutiers*, les *Poissonniers*, les Marchands de fromage, &c.; enfin tous ceux dont le métier expose à être malpropres, & qui, pour la plupart, respirent des vapeurs *fétides animales*.) Rôtisseurs, Traiteurs, &c.

Ils doivent observer la même *propreté* que les *Mineurs*. Lorsqu'ils éprouvent des *nausées*, des embarras dans l'*estomac*, des *indigestions*, ils doivent prendre un *vomitif*, ou une légere *purgation*. Les substances *animales* qu'ils emploient dans leur profession, doivent être travaillées toutes fraîches, autant qu'il est possible. Quand elles sont gardées long-temps, elles deviennent nuisibles, & à ceux qui les travaillent, & à ceux qui vivent dans le voisinage des lieux où elles sont conservées. Moyens qu'ils doivent mettre en usage pour les prévenir.

(Le premier conseil qu'on doive donner à tous ces ouvriers, est qu'ils exercent leurs travaux hors des Villes, afin que l'*air* puisse circuler dans leurs ateliers avec la plus grande liberté. Ils doivent sur-tout avoir la plus grande attention à la *propreté*, particuliérement en été, que la chaleur de l'*atmosphere* accélere la *putréfaction* des substances *animales*. En conséquence, ils laveront fréquemment leurs ateliers; se nourriront de légumes; boiront de la *limonade*; respireront très-souvent les vapeurs du *vinaigre*; resteront dans leurs ateliers le moins de temps qu'ils pourront de suite, & iront, après leurs travaux, respirer l'*air* sain & frais de la campagne. Tels sont les moyens par lesquels ils

échapperont aux Maladies du genre *putride*, auxquelles ils sont sujets, sur-tout dans les saisons chaudes.

Les *Bouchers*, les *Rôtisseurs*, les *Traiteurs*, les *Cuisiniers*, &c., se garantiront en outre, par ces mêmes moyens, des maux de tête, des étouffements, des *hémorrhagies*, même de l'*apoplexie*; Maladies qui toutes dépendent de la *pléthore*, à laquelle les exposent les exhalaisons des molécules nutritives qui s'échappent sans cesse des viandes qu'ils ont continuellement dans leurs boutiques, & qui, pénétrant par les *pores absorbants* de leur *peau*, par les *poumons* & l'*estomac*, portent dans leur *sang* une abondance de *suc* nourricier, qui leur procure à presque tous un embonpoint excessif.)

Je passerois les bornes que je me suis prescrites, si j'entrois dans le détail des Maladies particulieres à chaque genre de travail : c'est pourquoi j'embrasserai tous les hommes sous trois classes générales.

La premiere comprendra *les Gens de fatigue*, ou *ceux qui s'occupent de travaux pénibles.*

La seconde, ceux dont les occupations sont moins fatigantes, ou les *Ouvriers sédentaires*.

Et la troisieme, les *Gens de Lettres*.



§ I.

Des Gens de fatigue ; des Soldats ou des Gens de guerre, & des Marins ou des Gens de mer.

ARTICLE PREMIER.

Des Gens de fatigue, ou de ceux qui s'occupent de travaux pénibles.

QUOIQUE les ouvriers qui s'occupent de travaux pénibles, soient, en général, de tous les hommes ceux qui se portent le mieux ; cependant la nature de leurs occupations & les lieux où ils travaillent, les exposent à des Maladies particulieres.

Maladies auxquelles sont exposés les Laboureurs ;

Les *Laboureurs*, par exemple, exposés aux vicissitudes de l'*air*, qui, dans ce pays, sont souvent très-subites & très-considérables, sont sujets à la suppression de la *transpiration*, au *rhume*, à la *toux*, à l'*esquinancie*, à la *pleurésie*, à la *péripneumonie*, aux *coups-de-soleil*, aux *rhumatismes*, aux *fievres* & autres Maladies *inflammatoires*. Ils sont encore souvent contraints de forcer leur travail, & de porter des fardeaux au-dessus de leurs forces : delà des ruptures de *vaisseaux*, l'*asthme*, des *descentes*, &c.

Les gens qui travaillent en plein air ;

Ceux qui travaillent en plein *air*, sont souvent attaqués de *fievres intermittentes*, occasionnées par l'alternative fréquente du chaud & du froid, par la mauvaise nourriture, par l'eau corrompue, &c. Rester assis ou couché sur la terre humide ; rester exposé au *serein*, à l'*air de la nuit*, &c., peuvent causer les mêmes Maladies, & ces hommes y sont souvent forcés.

Les Crocheteurs, les Journaliers, &c. ;

Les hommes qui portent des fardeaux pesants, tels que les *Crocheteurs*, les *Journaliers* & ceux qui

font des ouvrages pénibles, font obligés d'employer beaucoup de force pour *respirer.* Leurs *poumons* font dilatés avec plus de violence que la *respiration* ordinaire ne l'exige. Ainsi les *vaisseaux* délicats des *poumons* font forcés, & souvent rompus : delà le *crachement de sang*, la *fievre*, &c. HIPPOCRATE rapporte, à cette occasion, qu'un homme fit gageure de porter un âne : cet homme, ajoute-t-il, fut immédiatement après attaqué de *fievre*, d'un *vomissement de sang* & d'une *descente.*

Il y a souvent des gens qui portent des fardeaux trop pesants, par paresse, pour faire en une fois, ce qu'ils devroient faire en deux ou en trois. Souvent aussi c'est par bravade, ou pour imiter d'autres imprudents. Delà il arrive que les hommes les plus forts font le plus ordinairement ceux qui font victimes des fardeaux trop pesants, des travaux forcés ou de ces exploits de bravade.

Il est rare de rencontrer quelqu'un de ceux qui font parade de leurs forces, sans qu'ils n'aient des *descentes*, qu'ils ne *crachent le sang*, ou qu'ils n'aient d'autres Maladies, fruit ordinaire de leur imprudence. Si l'on remarque que tous les jours nous avons occasion de voir ces effets funestes chez ceux qui portent des fardeaux trop lourds, qui font des courses excessives, &c., on aura, sans doute, des raisons suffisantes pour éviter ces excès.

Les Forgerons, les Charpentiers, &c.

Il est vrai qu'il y a des travaux qui exigent des dépenses considérables de forces, tels que l'art du *Forgeron*, celui du *Charpentier*, &c. Il ne faut, dans ces professions, que des hommes très-forts; mais ils ne doivent jamais épuiser leurs forces, & par conséquent travailler trop long-temps de suite. Quand les *muscles* font violemment agités,

il est nécessaire de leur donner souvent du repos, afin qu'ils aient le temps de recouvrer leur *ton* : sans cela la *constitution* seroit bientôt épuisée, & une vieillesse prématurée avanceroit le terme de la vie.

Autres Maladies de ces ouvriers : l'érysipèle ; ses causes ;

L'*érysipèle* ou *feu Saint-Antoine*, est encore une Maladie ordinaire aux personnes qui s'occupent de travaux pénibles. Cette Maladie est occasionnée par la suppression subite de la *transpiration*. Les boissons d'eau froide, quand on a chaud ; les pieds froids & humides ; les habits mouillés : s'asseoir ou se coucher sur la terre humide, &c., peuvent aussi la faire naître. Il est impossible que ceux qui travaillent en plein *air*, se garantissent toujours de ces inconvénients ; mais l'expérience nous apprend qu'avec une attention convenable, on peut, au moins, en prévenir les mauvais effets.

La passion iliaque, la colique, les vents & les autres Maladies du bas-ventre ; leurs causes ;

La *passion iliaque*, la *colique*, les *vents*, & les autres Maladies du *bas-ventre*, sont ordinaires à ces mêmes ouvriers. Elles reconnoissent les mêmes causes que celles énoncées ci-dessus. Les *aliments indigestes & venteux* peuvent encore les occasionner. Ces ouvriers mangent du pain non *fermenté*, fait avec des pois, des feves, du *seigle* & d'autres substances *venteuses*. Ils mangent en outre grande quantité de fruits verds, ou cuits au four, ou fricassés, ou cruds, mêlés avec plusieurs especes de racines & d'herbes ; après quoi ils boivent du *lait aigre*, de la petite *biere* passée, &c. Un tel mélange ne peut manquer de remplir les *intestins* de *vents* ; & de porter la Maladie dans ces *visceres*.

Les inflammations externes, les maux d'aventure & autres

Les *inflammations* externes, les *maux* d'*aventure* & autres Maladies des *extrémités*, sont très-ordinaires à ceux qui travaillent en plein *air*,

Maladies des extrémités ; leurs causes.

Ces Maladies sont souvent attribuées à quelque *venin*, ou à quelque espece de *poison* ; mais, en général, elles ont leur cause dans le *passage subit du chaud au froid*, ou dans le contraire.

Imprudence des ouvriers, des Laitieres, &c., lorsqu'ils ont froid.

Quand les ouvriers, les *Laitieres*, &c., reviennent des champs, froids & mouillés, ils courent au feu ; ils plongent souvent leurs mains dans l'eau chaude : par ces moyens, ils raréfient tout-à-coup le *sang* & les autres humeurs qui circulent dans ces parties ; & les *vaisseaux* ne pouvant céder aussi promptement, il arrive des *engorgements*, des *inflammations*, la *gangrene*, &c.

Comment ils doivent s'y prendre pour se réchauffer.

Lorsque ces personnes rentrent chez elles transies, elles doivent se tenir pendant quelque temps à une certaine distance du feu ; laver leurs mains dans l'eau froide, & les bien frotter avec une serviette seche. Il arrive quelquefois qu'elles sont tellement engourdies par le froid, qu'elles n'ont plus aucun mouvement. Le seul *remede* dans ce cas, est de les frotter avec de la neige ; ou, lorsqu'on ne peut en avoir, avec de l'eau très-froide. Si on les approchoit du feu, ou qu'on les plongeât dans l'eau chaude, la *gangrene* s'ensuivroit généralement.

Comment ils s'exposent aux fievres inflammatoires.

Dans l'été, les journaliers ont pour habitude de se coucher & de dormir au soleil. Cette conduite est si dangereuse, que souvent ils se sont éveillés attaqués d'une *fievre inflammatoire*, ou d'un *coup de soleil*, dont nous traiterons Tom. IV, Chap. LVIII. Les *fievres inflammatoires*, si funestes à la fin de l'été & au commencement de l'automne, n'ont souvent pas d'autres causes. Quand les ouvriers quittent leur travail, ce qu'ils doivent toujours faire pendant

la chaleur du jour, il faut qu'ils s'en reviennent à leur maison, ou qu'au moins ils se mettent sous quelqu'abri, afin de pouvoir reposer en sûreté.

Souvent ces ouvriers sont dans la campagne à travailler depuis le matin jusqu'au soir, sans rien manger : cette conduite ne peut manquer de les rendre malades. Quelque grossiere que soit leur nourriture, ils doivent pourtant la prendre à des heures réglées. Plus ils travaillent fort, plus ils doivent manger souvent. Si les humeurs ne sont pas fréquemment réparées par de nouvelle nourriture, elles acquierent bientôt de la *putridité*, & produisent des *fievres du plus mauvais caractere* (3).

Ils doivent manger en proportion de ce qu'ils travaillent, s'ils veulent se bien porter.

---

(3) Cette vérité, dont les personnes un peu instruites sentent toute l'évidence, est encore couverte des ténébres les plus épaisses pour le général des hommes, pour qui l'*économie animale* est un vrai mystere. Le peu de communication qu'ont les Savants avec le peuple, & la petite quantité d'ouvrages faits à la portée de ce dernier, sont la source ordinaire de son ignorance. Il est peu d'hommes qui ne veuillent être instruits, & il n'y en a pas pour qui la vérité ne soit intelligible. La vérité, dit FONTENELLE, n'a pas besoin de paroître avec toutes ses parures pour persuader : elle entre si naturellement dans l'esprit, que, quand on l'entend pour la premiere fois, il semble qu'on ne fasse que s'en souvenir. Ceci doit s'entendre sur-tout des vérités de fait ; telles sont celles que nous enseignent l'*Anatomie* & la *Physiologie*.

Pourquoi tous les hommes ne sentent point cette vérité ?

Tout le monde mange pour vivre ; mais tout le monde ne sait pas pourquoi on ne pourroit pas vivre sans manger. On ne sait pas pourquoi tel ou tel *aliment* est plus propre à nourrir, que tel ou tel autre ; pourquoi il faut telle ou telle quantité de nourriture ; pourquoi il faut manger un tel nombre de fois par jour ; &, d'après cette ignorance, ceux qui ont du dégoût pour les *aliments* les plus communs, ou qui sont ce qu'on appelle

Il n'y a que la connoissance des phénomenes de la digestion, qui puisse la faire sentir.

Négligence des ouvriers, relativement à leur nourriture.

Les ouvriers des campagnes sont d'une négligence extrême, relativement au boire & au

---

difficiles, ou qui ont des occupations qui les attachent fortement, ou enfin qui sont intéressés, avares, &c., se nourrissent à leur fantaisie. Les premiers ne mangent que des drogues, incapables de réparer les pertes qu'ils font; les seconds ne font qu'un repas, sans s'embarrasser si leur *estomac*, trop surchargé, a la force de digérer une masse d'*aliments* qu'ils devroient prendre en plusieurs fois; sans s'embarrasser s'il est intéressant que les humeurs soient renouvellées souvent : les derniers s'empâtent de nourritures *indigestes*, qu'ils ont à bas prix. Tous dépérissent insensiblement, parce que, soit qu'on mange trop peu, soit que ce que l'on mange soit trop peu substantiel, soit enfin que les *aliments* que l'on prend soient *indigestes*, les humeurs ne peuvent jamais être renouvellées; & les forces, bien loin d'être réparées, foiblissent de plus en plus, jusqu'à ce que la mort, souvent précédée de Maladies lentes & cruelles, vienne terminer le sort de ces malheureux, qu'ils ne doivent qu'à l'ignorance dans laquelle ils sont de l'importance de la nourriture pour la conservation de la santé.

Mais un coup d'œil jetté sur les *organes* de la *digestion*, & sur la maniere dont les *aliments* se changent en une substance capable de former le *sang*, qui est la source de toutes nos humeurs, & qui porte par tout le corps de quoi réparer nos pertes, suffira pour dissiper les nuages qui cachent cette vérité importante à l'humanité.

Ce que c'est que la digestion.

On saura donc qu'au fond de la bouche, dans laquelle les *aliments* sont d'abord divisés, broyés par le moyen des *dents*, & humectés par la *salive*; derriere la *trachée-artere*, est un autre canal appellé *œsophage*, qui conduit directement à l'*estomac*.

Or, les *aliments* pris par la bouche, & arrivés dans l'*estomac* par le moyen de l'*œsophage*, peuvent y séjourner plus ou moins, parce que la situation de l'*estomac* est un peu oblique & presque horizontale, de maniere que de ses deux orifices, l'un est à droite & l'autre à gauche; l'un plus haut, l'autre plus bas. Ces deux ouvertures sont en outre munies de *fibres* circulaires, qui se dilatent & se contractent; mais celles qui entourent l'ouverture qui est

manger : souvent par un défaut d'attention, ils prennent des *aliments* mal-sains, tandis que,

---

contiguë aux *intestins*, se dilatent beaucoup moins que les premieres; de sorte que, dans l'état de santé, les *aliments* ne peuvent sortir de l'*estomac*, que lorsqu'ils sont réduits en matiere liquide : c'est l'état qu'ils prennent par leur séjour dans l'*estomac*.

Que cette métamorphose des *aliments* soit due à la *fermentation*; qu'elle soit due aux liqueurs de l'*estomac* & à un mouvement qui lui est particulier, & qui agite la *masse alimentaire*, qui la triture, qui la broie ; qu'elle soit due à tous ces moyens à la fois; ce qu'il y a de certain, c'est qu'au bout de trois heures, plus ou moins, cette masse se trouve convertie en une substance grisâtre & fluide, que l'on appelle *chymus*.

A mesure que cette substance se prépare, les *fibres* de l'orifice inférieur se dilatent, & la laissent couler dans les *intestins*, où elle éprouve une nouvelle atténuation, par le moyen de la *bile*, du *suc pancréatique*, & des autres liqueurs que ces parties filtrent sans cesse. Elle devient alors presque blanche, & les Médecins l'appellent *chyle*.

Mais dans toute l'étendue des *intestins*, il se trouve de petites ouvertures imperceptibles, qui sont le commencement de petits *vaisseaux*, qu'on appélle *vaisseaux chyliferes*, ou *vaisseaux lactés*. Ces petites ouvertures sont autant de petites bouches qui sucent la matiere *chyleuse* la plus atténuée, & qui la transmettent à leurs *vaisseaux*. Ces *vaisseaux*, sans cesse en agitation, par le mouvement des parties du *bas-ventre*, achevent de donner la derniere perfection au *chyle*, qui, par mille routes différentes, se rend à un *réservoir*, appellé *Réservoir de Péquet* : delà à un *canal* qu'on appelle *thorachique*, parce qu'il se trouve dans la *poitrine*; d'où il est transporté dans la masse du *sang*, par le moyen de la *veine* de dessous le bras gauche, dite *sous-claviere gauche*.

Les parties grossieres du *chyle*, qui n'ont pu être pompées par les *vaisseaux lactés*, restent dans les *intestins*, où elles s'amassent & s'arrêtent, jusqu'à ce qu'étant poussées vers l'*anus*, par le mouvement particulier des *intestins*, elles acquierent une pesanteur ou une *acrimonie* qui sollicite le gros boyau, appellé *rectum*, & force ses *fibres*

sans dépenser davantage, ils pourroient en avoir de bons. Dans presque toute l'Angleterre, les

---

de se dilater pour leur donner passage au dehors.

Telle est, en peu de mots, l'histoire de la *digestion* & des *organes* qui concourent à cette opération de la Nature.

Nécessité de ne pas faire d'excès dans le manger, démontrée par la capacité de l'estomac.

Quiconque la lira avec attention, sentira que l'*estomac* ayant une capacité bornée, & ne contenant, en général, pas plus de cinq pintes, si on prend des *aliments* dans une quantité qui excede ou même égale cette mesure, l'*estomac* gorgé & tendu de toutes parts, sera privé des mouvements dont nous avons parlé: les *aliments* entassés presseront trop sur l'orifice inférieur; le forceront de se dilater; passeront sans être broyés & triturés convenablement; ne seront réduits qu'en matieres grossieres, dont les bouches des *vaisseaux lactés* ne pourront rien pomper, & se convertiront tous en *excréments*.

Il ne se formera donc point de *chyle*; le *sang* ne sera donc point renouvellé: le *sang* qui, par le moyen de la *circulation*, porte dans toutes les parties du corps les humeurs & les substances nourricieres qu'il a reçues du *chyle*, & les dépose dans chacune de ces parties, proportionnément au besoin qu'elles en ont, se trouvera, après quelques révolutions, privé de sa partie *lymphatique*, *onctueuse*, *balsamique*: il s'épaissira; il ne consistera plus qu'en sa partie rouge, qui, étant la partie solide du *sang*, s'échauffe facilement par les frottements réitérés: delà les *fievres* & les Maladies *inflammatoires*. D'un autre côté, les humeurs que le *sang* dépose n'étant point poussées par de nouvelles, s'arrêteront dans leurs *vaisseaux*. Par le séjour qu'elles y feront, elles acquerront de l'*acrimonie* & de la *putridité*: delà les *engorgements*, les *fievres putrides*, *malignes*, &c. Enfin les pertes que nous éprouvons sans cesse, soit par le mouvement des *muscles*, soit par le jeu des *organes*, ne seront plus réparées: delà la foiblesse, la maigreur, l'*étisie*, &c.

De même, si les *aliments* sont trop aqueux, & qu'ils ne contiennent pas assez de parties substantielles, le *chyle* qui en naîtra, n'aura point de consistance; le *sang* sera dissous: delà les langueurs, les *pâles-couleurs*, la *cachexie*, &c. Si, au contraire, les *aliments* sont lourds & pesants, ils formeront un *chyle* qui aura les mêmes qualités; & qui,

paysans sont si négligents à cet égard, qu'ils ne daignent pas seulement préparer leur nourriture. Ces hommes ne font qu'un seul repas par jour, plutôt par indifférence, que parce qu'ils ne gagnent pas assez avec leur travail, qui pourroit les mettre à portée de faire meilleure chere.

La nourriture trop peu substantielle & trop peu abondante, occasionne souvent, parmi les ouvriers, des *fievres d'un très-mauvais caractere.* Si le corps n'est pas suffisamment nourri, les humeurs se corrompent, les *solides* s'affoiblissent, & il en résulte les effets les plus funestes. Une nourriture qui n'est pas assez forte, cause ordinairement une partie des *Maladies de la peau*, si fréquentes parmi les ouvriers. On remarque que si l'on ne nourrit pas convenablement le bétail, il devient sujet aux *Maladies de la peau*, qui ne manquent jamais de disparoître quand on leur donne de bons *aliments.* L'état sain des humeurs dépend donc de la quantité suffisante d'une bonne nourriture; comme nous venons de le faire voir, note précédente.

Si la nourriture des ouvriers est trop peu substantielle, elle leur occasionne des Maladies.

La pauvreté, non-seulement occasionne, mais encore aggrave les Maladies des ouvriers. La plupart de ceux qui sont pauvres, ou ne prévoient rien, ou ne sont pas dans le pouvoir de prévenir les accidents qui les menacent. Ils semblent se plaire à ne vivre qu'au jour le jour; & quand une Maladie les rend incapables de travailler, leur famille se trouve dans le cas de mourir de faim. C'est alors qu'il faut que la charité vienne nécessairement à leur secours.

La pauvreté occasionne des Maladies, & les aggrave.

passant dans le *sang*, occasionnera des *obstructions*, l'*hydropisie*, &c.

Soulager les pauvres ouvriers dans leurs besoins, est, sans contredit, l'acte le plus sublime de la Religion & de l'humanité. Il n'y a que ceux qui sont témoins de ces scenes de calamités, qui puissent avoir quelque idée du nombre de malheureux qui périssent par les Maladies, faute d'être assistés, & même faute des choses nécessaires à la vie.

Il faut que les personnes charitables s'opposent à ce que les pauvres confient leur santé aux Charlatans.

(Que les personnes charitables portent encore plus loin leur attention; qu'elles veillent à ce que les ouvriers des campagnes, les Laboureurs, les Terrassiers, les Vignerons, les Moissonneurs, &c., ne donnent point leur confiance à ces gens sans connoissance & sans état, qui, munis de certificats ou mendiés, ou falsifiés, courent les Bourgs & les Villages, tuant tous ceux qui ont le malheur de s'adresser à eux. Il seroit infiniment plus avantageux pour ces hommes utiles, mais à plaindre, d'être abandonnés aux seules ressources de la Nature, que de prendre les *remedes* absurdes & incendiaires de ces Charlatans, qui ne servent qu'à prolonger les Maladies, lorsqu'ils ne réussissent point à les rendre mortelles).

Suites funestes de l'émulation imprudente des ouvriers;

Les ouvriers sont souvent victimes d'une émulation imprudente, qui les engage, pour vouloir l'emporter les uns sur les autres, jusqu'à s'échauffer à un tel degré, qu'il en résulte la *fievre*, ou même la mort. Quiconque expose ainsi sa vie de propos délibéré, mérite qu'on le traite comme un suicide.

De l'imprudence des peres & meres, qui exigent de leurs enfants plus que leurs forces ne le permettent.

(Il faudroit commencer par sévir contre les peres & meres, qui, pour la plupart, ont la barbarie d'exiger de leurs enfants, plus que leurs forces ne le permettent. Les ouvriers qui ont plusieurs enfants, ou qui sont dans le voisinage

voiſinage de pluſieurs enfants qui s'aſſemblent chez eux, en troupe, pour jouer, ont la manie de leur donner ce qu'ils appellent leur tâche, que ces enfants ſont obligés de remplir avant que de pouvoir ſe livrer au jeu. Si cette tâche étoit relative à l'âge ou à la force des enfants, on ſe diſpenſeroit de les blâmer; mais il en eſt preſque toujours autrement. Les parents, qui ſont dans cet uſage, ne le font, le plus ſouvent, que pour ne rien perdre de l'utilité dont peuvent leur être leurs enfants; de maniere qu'ils leur ordonnent de faire en pluſieurs heures, ce à quoi ils auroient employé toute une matinée, ou toute une après-midi. Les enfants qui veulent jouer, & qui ont grande raiſon, s'efforcent ſouvent au point de s'épuiſer. S'ils ne vont pas juſques-là, ils acquierent, par habitude, une promptitude qui n'eſt point dans leur caractere, & qui leur devient fatale tôt ou tard).

ARTICLE II.

Des Gens de guerre.

Maladies auxquelles ſont expoſés les ſoldats.

L'ÉTAT de ſoldat, en temps de guerre, peut être rangé parmi les travaux pénibles. Les gens de guerre ſouffrent beaucoup de l'intempérie des ſaiſons, des longues marches, des mauvaiſes nourritures, de la faim, &c. : delà des *fievres*, des *cours de ventre*, des *rhumatiſmes* & d'autres Maladies dangereuſes, qui font toujours plus de ravage que le fer, ſur-tout quand les campagnes ſont trop prolongées. Quelques ſemaines froides & pluvieuſes, tuent ſouvent plus d'hommes qu'une bataille.

Ils doivent être bien cou-

Ceux qui ſont à la tête des armées, doivent

verts, & bien nourris.

avoir soin que leurs soldats soient bien couverts & bien nourris.

Aliments nécessaires aux soldats.

(Il est important de faire distribuer aux soldats beaucoup de *végétaux;* tels que les plantes potageres de toute espece, comme les *choux*, les *navets*, la *poirée*, l'*oseille*, le *persil*, la *chicorée*, & les légumes de la classe des farineux; tels sont les *pois*, les *lentilles*, le *riz*, les *pommes de terre*, &c.

Dans les *épidémies* qui surviennent si fréquemment dans les armées, *épidémies* qui sont toujours de caractere *putride*, il faut distribuer au soldat du *vin*, de la *biere*, du *vinaigre*, du *sucre* ou de la *cassonnade*, qu'il mêlera à ses *aliments* & à ses boissons. Ce sont de puissants *antiputrides*, qui préserveront de la *contagion* ceux qui ne sont pas encore malades, & qui aideront l'effet du *quinquina* sur ceux qui en sont déja attaqués. C'est au *vin* que CÉSAR dut le salut de son armée, attaquée de la *peste* en Macédoine. M. COLLOMBIER, dans ses *Principes sur la santé des gens de guerre*, pag. 70, rapporte qu'on s'est servi, avec succès, de *vinaigre* dans nos armées, à l'exemple des Romains: il assure, avec raison, que c'est le moyen le plus certain, le plus sûr & le plus prompt, pour préserver les soldats de Maladies *contagieuses*.

Dans les *dysenteries putrides*, si fréquentes parmi les soldats, les bons *fruits*, bien mûrs, sont de grands *remedes*. M. TISSOT rapporte, qu'un Régiment Suisse, en garnison dans les Provinces méridionales de France, fut sauvé d'une *dysenterie*, par une grande quantité de fruits qu'on distribua aux soldats: on transportoit même les malades dans les vignes; il

n'en mourut pas un ſeul, & il n'y en eut plus d'attaqué).

Les officiers doivent auſſi faire terminer les campagnes dans la ſaiſon convenable, & avoir attention que les logements, où les ſoldats paſſent leur quartier d'hiver, ſoient ſecs & bien aérés.

Ils doivent être logés ſéchement.

Il faut encore que les réglements veillent à ce que ceux qui ſont malades, ſoient placés à une certaine diſtance de ceux qui ſe portent bien; cette attention contribuera beaucoup à conſerver la vie des ſoldats.

Il faut que ceux qui ſont malades ſoient ſéparés des autres.

Il faut convenir que l'indolence & l'intempérance ſont autant nuiſibles aux ſoldats, en temps de paix, que le ſont les fatigues en temps de guerre. Dès que les hommes ſont oiſifs, ils deviennent vicieux. Il ſeroit donc de la plus grande importance qu'on ſe fît un plan, d'après lequel le Militaire, en temps de paix, devînt plus utile, & jouît d'une meilleure ſanté. Nous penſons que l'on pourroit réuſſir, ſi on l'occupoit quelques heures par jour, en augmentant ſa paie. L'oiſiveté, la mere de tout vice, diſparoîtroit: la paie modique qu'on leur donneroit; les travaux publics auxquels on les occuperoit, comme à conſtruire des ports, des canaux, des grands chemins, ne feroient aucun tort aux Manufactures. Par ces moyens, on rendroit les ſoldats capables de ſe marier & d'avoir des enfants. Un plan de cette eſpece peut être facilement exécuté, puiſqu'il ne tend point à détruire le courage, parce qu'il ne s'agiroit d'occuper ces hommes que cinq ou ſix heures par jour, & toujours en plein *air*. Les ſoldats ne doivent point travailler trop long-temps de ſuite, ni être employés à des occupations ſédentaires. Ces

Occupations qu'on devroit donner aux ſoldats en temps de paix.

ſortes d'occupations rendent les hommes foibles, efféminés, incapables des fatigues de la guerre; au lieu qu'un travail de peu d'heures, fait en plein *air*, endurcit les hommes aux intempéries des ſaiſons, fortifie leurs membres, augmente leur force & leur courage.

ARTICLE III.

Des Gens de mer.

LES gens de mer doivent également être placés au rang de ceux qui s'occupent de travaux pénibles. Ils ont beaucoup à ſouffrir des changements de climats, de la violence des temps, des mauvaiſes nourritures, des travaux fatigants, &c. Ces hommes ſont d'une ſi grande importance pour le commerce & pour la ſûreté de ce Royaume, qu'on ne ſauroit trop s'occuper des moyens de conſerver leur ſanté.

Cauſes des Maladies des Marins.

Les plus grandes cauſes des Maladies des Marins, ſont les excès. Quand ils abordent après un long voyage, ſans égard au climat, ou à leur propre *conſtitution*, il ſe livrent, ſans réſerve, à toutes ſortes de débauches; ils continuent ſouvent, juſqu'à ce qu'une *fievre* vienne les ſaiſir & terminer leur vie. C'eſt ainſi que l'intempérance, & non le climat, eſt ſouvent la cauſe qui fait périr nos braves Matelots ſur des côtes étrangeres. Ce n'eſt pas qu'il faille retrancher de la nourriture des Marins; mais ils trouveront dans la tempérance, le meilleur *remede* contre les *fievres*, & contre la plupart des autres Maladies qui les détruiſent.

Moyens de les prévenir.

Les occupations des Matelots ne leur permettent pas toujours d'éviter d'être mouillés: quand cela arrive, ils doivent changer d'habits, & prendre les moyens convenables pour rétablir la

transpiration. Ils ne doivent point, dans ces cas, avoir recours aux *liqueurs spiritueuses*, ni à d'autres *liqueurs fortes* : ils doivent, au contraire, prendre des boissons douces & *délayantes*, chaudes à un certain degré : ils doivent se coucher immédiatement après, & ils trouveront dans un sommeil profond & dans une douce *transpiration*, le recouvrement de leur santé.

Quels doivent être les aliments des Marins.

Mais ce qui nuit le plus à la santé des Matelots, est la mauvaise qualité des *aliments*. L'usage continu de provisions salées, vicie les humeurs, occasionne le *scorbut* & d'autres Maladies opiniâtres. Il est difficile de prévenir ces Maladies dans des voyages de long cours : cependant nous ne pouvons nous imaginer qu'on ne puisse entreprendre & effectuer ces voyages importants, sans être nécessairement exposé à ces accidents.

Végétaux utiles dans les voyages à la mer.

Par exemple, différentes especes de racines, de légumes, de fruits, peuvent être conservés long-temps sur mer : tels sont les *oignons*, les *pommes de terre*, les *choux*, les *citrons*, les *oranges*, les *tamarins*, les *pommes*, &c. Quand on ne peut conserver ces fruits, on en exprime les *sucs*, que l'on garde, ou frais, ou *fermentés*. Ils doivent servir à *aciduler* toutes les boissons & tous les *aliments* des Navigateurs, dans les voyages de long cours.

Le pain rassis & la vieille *biere*, contribuent beaucoup à corrompre les humeurs : on peut conserver à bord de la farine pendant long-temps, avec laquelle on pourra faire tous les jours du pain frais. On peut aussi conserver du *moût de biere* en pâte, ou du *malt* : on le fait infuser dans l'eau bouillante pendant quelque

temps. Cette liqueur bue, même sous cette forme, est très-saine, & on a trouvé que c'étoit un *spécifique* contre le *scorbut.* On peut également faire provision de petits *vins*, de *cidres ;* & quand même ils tourneroient à l'*aigre*, ils seroient encore utiles en qualité de *vinaigre.* Le *vinaigre* est un grand *spécifique* contre les Maladies, & devroit être en usage dans tous les voyages, sur-tout à la mer. Les Marins doivent toujours *aciduler* leurs boissons & leurs *aliments* avec le *vinaigre.*

On doit aussi embarquer les animaux qui peuvent être conservés vivants, tels que les poules, les canards, les cochons, &c. : on usera abondamment de soupes faites de tablettes de Bouillon portatif, de purée de pois & d'autres *végétaux.* Ceux qui se sont familiarisés avec cette matiere, trouveront facilement ce qui convient pour conserver la santé de cette classe d'hommes braves & utiles.

Nous avons lieu de croire que si l'on apportoit une attention convenable au *régime*, à l'*air*, aux habits, &c. des gens de mer, on en feroit les hommes du monde les mieux portants ; mais tant que tous ces objets seront négligés, on verra arriver le contraire.

(Il seroit difficile de donner une preuve plus éclatante de la possibilité de prévenir ces Maladies, dans les voyages de long cours, que celle que nous fournit le célebre Capitaine COOK. Dans un voyage de trois ans & dix-huit jours, pendant lequel il a parcouru les climats les plus opposés, depuis le 52e degré Nord, jusqu'au 71e degré Sud, il n'a perdu qu'un seul homme, mort d'une *phthisie pulmonaire*, sur cent dix-huit qui composoient son Équipage.

Les moyens mis en usage dans l'intention de préserver les passagers du *scorbut* & des autres Maladies *putrides*, sont aussi simples, que faciles à mettre en pratique.

Maniere dont a été traité l'Equipage du Capitaine Cook.

« Nous avions, dit-il, à bord une grande » quantité de *malt* ou *drege*, dont on faisoit une » boisson douce : on en donnoit une pinte ou » trois chopines par jour à ceux qui avoient » de la disposition au *scorbut*. Quand le Chi- » rurgien jugeoit à propos qu'on en donnât une » plus grande quantité, on en faisoit prendre » jusqu'à trois pintes dans les vingt-quatre heu- » res : c'est un des meilleurs *antiscorbutiques* » de mer, qu'on ait trouvé jusqu'ici.

» Nous avions aussi une grande provision de » *choux-croute*, qui est non-seulement une nour- » riture *végétale* très-salutaire, mais encore un » très-bon *antiscorbutique*. J'en faisois donner » une livre à chaque Matelot, deux fois par » semaine, quand nous étions en mer, & plus » souvent, quand on le jugeoit nécessaire.

» Les tablettes de Bouillon forment encore » un article essentiel, dont nous avions aussi » une forte provision. On en donnoit ordi- » nairement une once à chaque homme trois » fois par semaine, & une plus grande quan- » tité, quand il le falloit, pour mêler à leurs pois. » Quand nous pouvions nous procurer des *vé- » gétaux* frais, on les faisoit cuire avec des » tablettes de Bouillon, de la farine de *froment*, » ou du *gruau d'avoine* : c'étoit leur déjeûner » le matin. Leur dîner étoit composé de *pois* » secs, de *végétaux* frais, cuits avec une dose » de tablettes de Bouillon ».

On a observé depuis, que ces végétaux, & entr'autres les *pommes de terre*, étoient encore

plus salutaires, dans ces circonstances, s'ils étoient mangés cruds.

» Nous étions pourvus, continue le Capitaine » COOK, de *sirops de limon* & d'*orange*, qu'on » a mis en usage dans différentes occasions.

» Parmi les autres articles de vivres, nous » avions en provision du *sucre* en place d'*huile*, » & de la farine de *froment*, en place d'une » grande quantité de *gruau d'avoine*. Je pense » que le *sucre* est préférable, par rapport à ses » qualités *antiscorbutiques*, à l'*huile*, qui peut » produire des effets contraires, du moins celle » qu'on donne ordinairement en mer à l'É- » quipage.

» Mais toutes ces provisions, même les plus » essentielles, soit comme vivres, soit comme » *médicaments*, seroient généralement sans suc- » cès, si on ne mettoit de la regle dans la ma- » niere de conduire l'Équipage.

» Le mien étoit partagé en trois veilles, ex- » cepté dans quelques occasions extraordinaires. » De cette maniere, les hommes n'étoient point » si exposés aux intempéries de l'air, comme » s'ils eussent veillé à tour de rôle : ils avoient » le temps de sécher leurs habits, quand il » arrivoit qu'ils étoient mouillés, & on avoit » grand soin de les exposer le moins possible » à l'humidité. On entretenoit parmi eux une » grande *propreté* ; on veilloit à ce que leurs » habits & leurs couvertures fussent constam- » ment secs & propres.

» On prenoit les mêmes précautions pour » entretenir le vaisseau sec & propre dans les » entre-ponts. On l'aéroit deux ou trois fois » par semaine, par le moyen du feu : on par- » fumoit les entre-ponts avec de la *poudre à*

» *canon*, humectée avec du *vinaigre* ou de l'eau.
» Je faisois souvent du feu dans un pot de
» fer, placé dans le fond du vaisseau, ce qui
» en purifioit l'air dans les parties les plus
» basses.

» On ne sauroit prendre trop d'attention à
» la *propreté*, soit parmi les hommes de l'Équi-
» page, soit dans l'intérieur du vaisseau. La
» moindre négligence à cet égard, occasion-
» neroit une odeur *putride* dangereuse, qu'on
» ne détruiroit que par le feu; & si on ne
» mettoit pas en usage ce moyen, il en résul-
» teroit de fâcheuses conséquences.

» Les chaudieres étoient constamment pro-
» pres. Je n'ai point permis qu'on donnât aux
» Matelots la graisse de bœuf salé & de porc,
» comme c'est l'usage, dans la persuasion où je
» suis qu'elle expose au *scorbut*.

» Je n'ai jamais manqué de prendre de l'eau
» fraîche toutes les fois que j'ai pu m'en pro-
» curer, quoique je n'en eusse pas besoin. Je
» regarde l'eau récemment puisée, comme beau-
» coup plus salutaire que celle qu'on a gardée
» long-temps à bord. J'ai toujours eu de l'eau
» en abondance pour tous les besoins de la vie,
» sans être forcé à une économie du côté de cet
» article essentiel.

» Je suis convaincu qu'avec une quantité suf-
» fisante d'eau fraîche, & une attention scrupu-
» leuse à la *propreté*, un Equipage seroit rare-
» ment attaqué de *scorbut*, quoiqu'il n'eût pas
» en provision quelques-uns des *antiscorbutiques*
» dont on a parlé ».)

Le meilleur *spécifique* que nous ayons à recommander aux gens de mer & aux soldats Gardes-Côtes, sur-tout pendant les temps hu- **Spécifique contre les cours de ventre, les fie-**

vres, &c. dans les lieux mal-sains.

mides, eſt le *quinquina*. Il préviendra ſouvent les *fievres* & les autres Maladies dangereuſes. On peut en mâcher environ un gros chaque jour; ou, ſi on le trouvoit trop déſagréable, on peut le prendre ſous la forme ſuivante.

Prenez de *quinquina*, une once;
d'*écorce d'orange*, demi-once;
de *racine de ſerpentaire de Virginie*, groſſiérement pulvériſée, deux gros.

On fait infuſer le tout à froid, pendant deux ou trois jours, dans une pinte d'*eau-de-vie*, & l'on en prend un demi-verre deux ou trois fois par jour, une heure avant les repas.

Ce *remede* a été éprouvé comme un excellent *ſpécifique* contre les *flux de ventre*, contre les *fievres putrides*, *intermittentes* & autres, dans les climats mal-ſains.

Peu importe de quelle maniere on prépare ce *remede* : on peut le faire *infuſer*, comme nous venons de le dire, dans de l'*eau-de-vie*, ou dans du *vin*, ou dans de l'eau ſimple : on peut encore l'employer en *électuaire*, avec du *ſirop de limon*, d'*orange*, ou tout autre ſemblable.

§ II.

Des Artiſans & des Ouvriers ſédentaires.

QUOIQUE rien ne ſoit plus contraire à la ſanté de l'homme que la vie ſédentaire, cependant la claſſe de ceux qui y ſont livrés, comprend la plus grande partie de l'eſpece humaine. Preſque toutes les femmes, &, dans les pays de Manufactures, la majeure partie des hommes doivent

être rangés parmi les gens sédentaires (*a*).

L'Agriculture, le premier & le plus sain de tous les travaux, n'est actuellement cultivée que par le petit nombre de ceux qui ne peuvent pas se livrer à d'autres occupations. Il y a des personnes qui pensent que la culture de la terre ne pourroit pas fournir de l'ouvrage à tous ses habitans; mais elles se trompent grossiérement (5).

L'Agriculture est le plus sain des travaux : par qui elle est cultivée.

(*a*) On n'appelle, en général, sédentaires, que les *Gens de lettres;* mais l'on ne voit point pourquoi cette dénomination seroit affectée à eux seuls : elle convient également aux artisans, qui ont de plus le désavantage particulier d'être souvent obligés de se tenir dans des positions gênantes, ce que les *Gens de lettres* peuvent & doivent toujours éviter (4).

Ce qu'on doit entendre par ouvriers sédentaires;

(4) Ainsi tout ce que M. BUCHAN dit dans ce Paragraphe, doit s'entendre, non-seulement des *Tailleurs*, des *Cordonniers* & des *Couteliers*, qu'il nomme expressément, mais encore de tous les ouvriers qui sont obligés de travailler renfermés : tels sont, en général, tous ceux qui sont occupés dans les Manufactures; tous ceux qui travaillent à l'aiguille; comme les *Lingeres*, les *Marchandes de Modes*, les *Brodeurs*, les *Tapissiers*, &c. : tous les ouvriers en petits objets; tels que les *Graveurs* sur métaux, sur les pierres fines & en taille-douce; les *Ciseleurs*, les *Metteurs-en-Œuvre*, les *Horlogers*, &c. : tous ceux qui ne travaillent que debout; comme les *Menuisiers*, les *Ebénistes*, les *Imprimeurs*, &c. : tous ceux qui ne travaillent qu'assis; tels que les *Ecrivains*, les *Commis* & presque toutes les femmes, quelles que soient leurs occupations.

Par état ou par métier sédentaire.

De tous ces ouvriers, les uns ont à redouter l'inaction du plus grand nombre des parties de leur corps; les autres, la position gênante & contre nature dans laquelle ils travaillent : ceux-ci, l'air chaud, humide & privé d'*élasticité;* ceux-là, les particules seches ou humides, mais toujours mal-faisantes, qui se détachent des matieres qu'ils travaillent & qu'ils avalent : de ces derniers sont sur-tout les *Lapidaires*, les *Perruquiers*, les *Parfumeurs*, les *Cardeurs* de laine, de crins, &c.

(5) Ces propos ne sont pas particuliers à l'Angleterre : les François les tiennent tous les jours; & j'ai vu des personnes

Erreur de ceux qui pensent que la

piration. L'*air* qui a déja été respiré, perd de son *ressort*, & devient incapable de dilater les poumons : delà la *phthisie* & les autres *Maladies de poitrine*, si communes aux ouvriers sédentaires.

L'air corrompu par la transpiration de plusieurs personnes ;

La *transpiration* même d'un grand nombre de personnes rassemblées dans un même lieu, rend l'*air* mal-sain : le danger devient encore beaucoup plus grand, si quelqu'une d'elles a les *poumons* affectés ou est attaquée de toute autre Maladie. Ceux qui se trouveront auprès de cette personne, forcés de respirer le même *air*, ne manqueront pas d'en être incommodés. Si c'est une chose difficile à rencontrer, que douze ouvriers sédentaires jouissant d'une bonne santé, il n'y aura personne qui ne sente qu'il est dangereux d'en rassembler un grand nombre dans un petit espace.

Une posture gênée : exemple des Tailleurs, des Cordonniers, des Couteliers, &c. ;

La plupart de ceux qui sont livrés aux travaux sédentaires, sont constamment dans une posture courbée, tels que les *Tailleurs*, les *Cordonniers*, les *Couteliers*, &c. Une pareille position est singuliérement contraire à la santé : une position contre nature s'oppose aux *fonctions vitales*, & par conséquent doit détériorer la *constitution*. Aussi voit-on ces ouvriers se plaindre généralement de mauvaises *digestions*, de *vents*, de *maux de tête*, de douleurs dans la *poitrine*, &c.

Les digestions vicieuses.

Chez les gens sédentaires, les *aliments*, au lieu d'être portés par la posture droite dans toutes les parties du corps, pour servir à la *nutrition*, s'arrêtent dans les *organes de la digestion*, parce que l'action des *muscles*, des *vaisseaux*, &c. est, en quelque façon, bornée aux *intestins* : delà les *indigestions*, la *constipation*, les *vents* & les autres *symptômes hypocondriaques*, qui affectent si constamment ces sortes de personnes.

Sans l'*exercice*, aucune des *excrétions* ne peut se faire parfaitement ; & lorsque la matiere qui doit s'évacuer par cette voie, est retenue trop long-temps dans le corps, elle ne peut qu'avoir des effets fâcheux, étant repompée de nouveau dans la masse des humeurs.

Une position courbée est de même très-nuisible aux *poumons*. Quand ce *viscere* est comprimé, l'*air* ne peut avoir un libre accès dans toutes ses parties, & les dilater convenablement. Delà ces *tubercules*, ces *adhérences*, &c. qui se terminent souvent par la *consomption*. De plus l'action constante des *poumons* étant absolument nécessaire pour la perfection du *sang*, si les *poumons* sont malades, les humeurs se dépravent bientôt, & toute la machine dépérit.

Causes des Maladies de poitrine chez les personnes sédentaires.

Les artisans sédentaires ne se ressentent pas seulement de la compression que les *intestins* éprouvent ; ils se ressentent encore de celle qu'essuient les parties inférieures. Cette compression arrête la *circulation* dans ces parties ; elle les rend foibles & incapables de leurs *fonctions*. C'est ainsi que les *Tailleurs*, les *Cordonniers*, &c. perdent souvent l'usage de leurs jambes : outre cela, le sang & les humeurs sont viciés par la *stagnation* ; la *transpiration* est supprimée : delà la *gale*, les *ulceres sordides*, les *pustules de mauvais caracteres*, & d'autres *Maladies de la peau*, si communes parmi ces ouvriers.

Maladies ordinaires aux ouvriers sédentaires : la gale, les ulceres, &c.,

La mauvaise conformation du corps est souvent la suite des travaux sédentaires, soutenus avec trop d'application. L'*épine du dos*, par exemple, étant perpétuellement pliée, prend une forme voûtée, qu'elle conserve ensuite toute la vie. Or nous avons déja observé, pages 25, 34, & note 9 du Chap. 1 de ce Vol. qu'une mauvaise

La mauvaise conformation du corps ;

conformation étoit contraire à la ſanté, en ce qu'elle fait obſtacle aux *fonctions vitales*, &c.

Les écrouelles, la conſomption, les Maladies nerveuſes, &c.

La vie ſédentaire occaſionne ordinairement un relâchement univerſel dans les *ſolides* : voilà la ſource principale d'où découlent la plupart des Maladies qui aſſiegent les perſonnes ſédentaires. Les *écrouelles*, la *conſomption*, les *affections hyſtériques* & la foule de *Maladies nerveuſes*, ſi fréquentes actuellement, étoient peu connues dans ce pays, avant que les travaux ſédentaires fuſſent devenus auſſi communs ; elles ſont encore preſque ignorées de ceux de notre nation, qui ſont livrés à une vie active & à des occupations en plein *air*, quoique dans les Villes de commerce, les deux tiers au moins de leurs habitans en ſoient attaqués.

Il eſt très-difficile de remédier à ces maux, parce que ceux qui ſont accoutumés à la vie ſédentaire, perdent, comme les enfants *noués*, toute inclination pour l'*exercice*.

Cependant nous allons propoſer quelques idées relatives aux moyens de conſerver la ſanté de cette claſſe d'hommes utiles, & nous eſpérons qu'il y en aura d'aſſez ſages pour y faire attention.

Moyens de prévenir tous ces maux.

Changement de poſture : exercice ;

Nous avons déja obſervé que ces ouvriers ſont ſouvent malades, par la raiſon qu'ils ſe tiennent dans une poſition courbée. Ils doivent donc tâcher de ſe tenir, ſoit debout, ſoit aſſis, dans un ſituation auſſi droite que leurs occupations peuvent le permettre. Ils doivent auſſi changer de poſture le plus ſouvent poſſible, & ne pas reſter trop long-temps de ſuite dans la même. Ils doivent abandonner l'ouvrage de temps en temps ; ſe promener, aller à cheval, courir, & faire tout ce qui peut donner de l'action aux *fonctions vitales*.

(Nous

(Nous sentons bien que ce conseil ne peut être donné à tous les ouvriers, sur-tout à ceux qui sont à la journée, & ces derniers forment le plus grand nombre. Un cheval, soit qu'on l'ait acheté, soit qu'on l'ait loué, entraîne dans des dépenses infiniment au-dessus de leurs facultés. Cependant si les maîtres des maisons se trouvent dans le pouvoir, ils doivent prendre l'*exercice du cheval*, comme le plus salutaire de tous; comme celui qui, en moins de temps, remplit plus complétement l'intention de la Nature.

Les ouvriers à la journée, & tous ceux qui ne peuvent se procurer l'*exercice du cheval*, doivent se persuader qu'il est de la derniere importance pour eux, de mêler les récréations à leurs travaux; qu'en conséquence ils ne doivent travailler que quelques heures de suite, puis se promener, courir, &c.; après quoi reprendre le travail, & ainsi alternativement, jusqu'à la cessation de leur journée; que c'est le seul moyen d'échapper à cette foule de Maladies dont on vient de faire l'énumération, & de parvenir à une vieillesse sereine & tranquille, qui puisse les indemniser des biens, que n'ont pas toujours pu leur procurer leurs travaux, quelqu'assidus, quelqu'opiniâtres qu'ils aient été.)

Usage que les ouvriers font du temps qu'ils devroient employer à l'exercice.

On accorde en général, trop peu de temps aux ouvriers pour prendre de l'*exercice*; & encore, quelque court que soit ce temps, rarement est-il employé convenablement. Un *Tailleur* à la journée, par exemple, ou un *Tisserand*, au lieu d'employer ses moments de loisir à se promener & à prendre de l'*exercice* en plein *air*, préfere souvent d'aller au cabaret, ou de s'amuser à quelque jeu sédentaire, auquel il perd ordinairement & son temps & son argent.

Comment les Tailleurs devroient être assis en travaillant.

Les positions courbées, dans lesquelles la plupart des ouvriers travaillent, paroissent être plutôt l'effet de l'habitude que de la nécessité. On pourroit, par exemple, avoir une table, sur laquelle pourroient s'asseoir en rond dix ou douze *Tailleurs*, dont les jambes auroient la liberté d'être, ou pendantes, ou appuyées sur un marchepied, à leur choix. On pourroit de même entailler dans une table une place pour chaque ouvrier, de maniere qu'il pût, étant assis, travailler aussi à son aise qu'il le fait actuellement, les jambes croisées.

Importance de la propreté;

Nous recommandons à tous les ouvriers la *propreté* la plus scrupuleuse : leur situation & leurs occupations la rendent absolument nécessaire. Rien ne peut contribuer davantage à conserver leur santé, & ceux qui la négligent, non-seulement courent le hasard de la perdre, mais encore deviennent incommodes à la société.

De la tempérance.

Les personnes sédentaires doivent éviter les *aliments venteux*, de difficile *digestion*, & observer la tempérance la plus stricte. Un homme qui travaille fortement en plein *air*, pourra facilement se tirer d'un excès de débauche ; mais celui qui travaille à des occupations sédentaires, n'a pas le même avantage. Voilà pourquoi il arrive souvent que ces derniers sont pris de *fievre*, après avoir beaucoup bu, ou après un grand repas : aussi, dès qu'une telle personne se sent la tête chargée, au lieu de courir au cabaret, dans l'intention de se remettre, elle doit monter à cheval, ou se promener en plein *air* : par ces moyens, elle dissipera le mal-aise qu'elle éprouve beaucoup plus sûrement qu'avec des *liqueurs fortes*, & elle ne ruinera point sa *constitution*.

Quels doivent être les

Afin de ne pas multiplier les regles particu-

lieres que doivent suivre les personnes sédentaires pour conserver leur santé, voici un plan général d'après lequel ils pourront se conduire. Que chacun d'eux, par exemple, cultive de ses propres mains un petit jardin : il peut bêcher, planter, ensemencer & sarcler dans ses moments de loisir. Il y trouvera un *exercice* & un amusement, & il en retirera la plupart des choses nécessaires à la vie. Après le travail, qu'il passe une heure dans son jardin, il reviendra avec plus d'ardeur à son ouvrage, que s'il avoit été tout ce temps oisif. amusements des gens sédentaires : le jardinage.

(Voilà encore un de ces conseils qui ne peut convenir à tous les ouvriers, sur-tout à ceux qui travaillent dans les grandes Villes ; parce que les Arts & Métiers, rassemblés dans leur centre, mettent les artisans dans l'impossibilité de fréquenter ou d'avoir des jardins, que le prix excessif du terrein relegue communément hors des Fauxbourgs. La ville de Sheffield, qu'on va proposer pour exemple, est la seule, je crois, que l'on pourroit citer. La vie qu'y menent les ouvriers qui l'habitent, tient probablement à des circonstances que nous ne pouvons pénétrer. Elle ne peut donc faire loi. Ce conseil ne peut donc gueres regarder que les ouvriers des Bourgs, des petites Villes, des Manufactures & reléguées ordinairement hors des grandes Villes, ou dans leurs Fauxbourgs. Cependant le nombre de ces derniers est encore assez considérable pour justifier ce conseil.

Il est très-certain que si tous les ouvriers qui sont à la portée d'un jardin, ou de quelque piece de terre, vouloient se livrer, de temps en temps, aux occupations du jardinage, ils jouiroient d'une santé que leurs travaux ne tendent qu'à détério- Avantages importants du jardinage, sur-tout pour les vieillards, que tuent l'ennui & l'oisiveté.

rer, & trouveroient les vrais moyens de balancer les inconvénients qui en ſont la ſuite. Un autre avantage très-eſſentiel qu'ils en retireroient, c'eſt que, parvenus à un certain âge, ayant perdu les forces néceſſaires qu'exigent leurs travaux, ils trouveroient dans les occupations faciles du jardinage, une reſſource, ou contre la miſere, ou contre l'ennui; partage ordinaire de la vieilleſſe, le plus redoutable deſtructeur de notre être & le fidele compagnon de l'oiſiveté. Il eſt étonnant combien l'ennui & l'oiſiveté tuent de vieillards: le poiſon eſt d'autant plus ſubtil, que la vie occupée que ces ouvriers avoient menée juſqu'alors, étoit plus active. Telle eſt la triſte deſtinée des hommes, qu'ils trouvent infailliblement leur perte dans le repos auquel ils ſe livrent, dès qu'ils ſont parvenus à un certain âge. Car bientôt les infirmités & les Maladies auxquelles avoient donné naiſſance leurs occupations, reparoiſſent avec violence, & emportent ces malheureux en peu de temps. Le ſeul remede que l'on puiſſe propoſer à ces hommes reſpectables, ce ſont donc de nouvelles occupations, proportionnées à leur âge & à leurs forces. Le jardinage & les autres travaux faciles de la campagne, rempliſſent parfaitement cette *indication*. Ils y trouveront mille moyens de chaſſer l'ennui, en ſe faiſant un genre de vie agréable, dont le travail, toujours relatif à leurs forces, ſera tout à la fois & l'aliment, & le ſoutien.)

Comment la culture de la terre entretient la ſanté.

La culture de la terre concourt de toute maniere à la conſervation de la ſanté. Non-ſeulement elle exerce preſque toutes les parties du corps, mais encore l'odeur de la terre & des plantes fraîches revivifient & récréent les eſprits, tandis que le ſpectacle perpétuel des choſes qui

murissent, flatte & réjouit le cœur. Les hommes sont tels, qu'ils se plaisent toujours dans les choses qu'ils n'ont qu'en perspective, quelque éloignées & quelque communes qu'elles soient. Aussi arrive-t-il que la plupart des hommes plantent, sement, bâtissent, &c. Ces occupations paroissent avoir été les seules des premiers temps; & lorsque les Rois & les Conquérants cultivoient la terre, on peut croire qu'ils connoissoient aussi-bien que nous en quoi consiste le vrai bonheur.

Exemple des habitants de Sheffield.

Il paroît romanesque de recommander la culture d'un jardin à des ouvriers, dans une Ville; mais l'observation prouve que ce plan est praticable. A Sheffield, Ville de la Province d'York, où l'on fait beaucoup d'ouvrages en fer, il n'y a presque pas un compagnon *Coutelier* qui ne possede un morceau de terre, qu'il cultive comme un jardin. Cette pratique a les effets les plus salutaires. Elle porte ces ouvriers, non-seulement à prendre de l'*exercice en plein air*, mais encore à manger des légumes, des racines, &c. de leur propre crû, auxquels ils n'auroient point pensé sans cela. On ne voit point pourquoi les ouvriers des Manufactures, dans les autres villes d'Angleterre, ne suivroient point la même méthode.

Les ouvriers des campagnes sont mieux portants & plus heureux que ceux des Villes. Pourquoi?

Les ouvriers ont trop d'inclination à se rassembler dans les grandes Villes: ils peuvent en tirer quelques avantages; mais aussi ce goût est sujet à beaucoup d'inconvénients. Tous les ouvriers qui vivent à la campagne, sont à même d'acquérir une piece de terre; ce qu'ils font pour la plupart. Cela leur procure de l'*exercice*, & les met en état de vivre plus agréablement. Il suit de notre observation, que les ou-

vriers qui vivent à la campagne, sont beaucoup plus heureux que ceux qui vivent dans les grandes Villes. Ils jouissent d'une meilleure santé; ils vivent dans une plus grande abondance, & ils ont presque tous une nombreuse famille bien portante.

Combien l'exercice en plein air est nécessaire à la santé.

En un mot, l'*exercice* en plein *air*, qu'il soit pris d'une façon ou d'une autre, est absolument nécessaire pour la santé. Ceux qui le négligent, quoiqu'ils puissent vivre pendant un temps, peuvent à peine dire jouir de la vie: devenus foibles & efféminés, ils languissent pendant quelque temps, & sont enlevés par une mort prématurée.

§ III.

Des Gens de Lettres (6).

UNE trop forte application d'esprit est si nuisible à la santé, qu'on ne peut citer qu'un petit

---

(6) La matiere qui fait le sujet de ce Paragraphe, a été traitée par plusieurs Auteurs. M. TISSOT a fait l'énumération de ces Écrivains dans la Préface de sa belle Dissertation sur *la santé des Gens de Lettres*: cela n'a pas empêché cet habile Praticien de s'exercer sur cet objet important; & son expérience & son savoir ont su lui donner le caractere de la nouveauté. Nous ne pouvons mieux faire que d'y renvoyer ceux de nos Lecteurs, qui, destinés aux travaux du cabinet, voudroient connoître, d'une maniere plus étendue, cette matiere, qui, d'après le plan de M. BUCHAN, ne pouvoit être qu'esquissée. Cependant si l'on compare ces deux Auteurs, l'on verra que sur les préceptes ils se rapportent parfaitement, & l'on aura une nouvelle conviction que la Médecine, qui est une science de raisonnement & d'observation, ne variera jamais dans ses conseils, quand elle sera traitée par de grands hommes.

nombre d'exemples de gens d'étude qui soient forts & bien portants.

Inconvéniens de l'étude opiniâtre.

Une étude suivie demande toujours une vie sédentaire ; & lorsque l'application est jointe au défaut d'*exercice*, il en résulte les plus mauvais effets. On a souvent vu qu'une étude opiniâtre, de peu de mois, a ruiné la plus excellente *constitution*, & qu'elle a suscité une foule de *Maladies nerveuses*, qu'on n'a jamais pu guérir. Il est évident que l'homme n'est pas plus fait pour une application continuelle, que pour une action perpétuelle ; il seroit aussi-tôt détruit par l'une, que par l'autre.

Le pouvoir de l'ame sur le corps est tel, que toutes les *fonctions vitales* sont soumises à ses influences, & qu'elle accélere ou retarde leur action, dans presque tous les degrés possibles. C'est ainsi que la gaieté, la joie accélerent la *circulation*, & provoquent toutes les *sécrétions* ; tandis que la tristesse & les réflexions profondes ne manquent jamais de les arrêter, ou de les suspendre.

Trop d'application nuit au corps & même à l'esprit ;

Il s'ensuivroit delà qu'il seroit nécessaire pour la santé, de fuir toute application. Il est certain qu'un homme qui pense continuellement, jouit rarement à la fois, & des avantages de la santé, & de la force de l'esprit ; au lieu que celui qui, si cela peut se dire, *ne pense point du tout*, possede en général l'un & l'autre.

Ses funestes effets.

Penser perpétuellement, c'est, comme on dit, ne pas vouloir penser long-temps. Les grands penseurs deviennent en général stupides ou fous en peu d'années, & nous présentent une triste preuve de la maniere dont on peut abuser des plus grands avantages d'ici-bas. Il en est de l'application comme de toutes les autres fonc-

tions : quand elle eſt portée à l'excès, elle devient vice ; & je ne connois point d'homme plus ſage que celui qui donne ſouvent & pendant un temps convenable, du relâche à ſon eſprit, ſoit en ſe produiſant dans quelques ſociétés agréables, ſoit en prenant quelques divertiſſements qui demandent de l'*exercice*, ſoit de toute autre maniere.

Nous ne nous occuperons pas à chercher quelle eſt la nature du lien qui unit enſemble & l'ame, & le corps ; ni quelle eſt la maniere dont ils agiſſent réciproquement l'un ſur l'autre : nous parlerons ſeulement des Maladies auxquelles ſont expoſées les perſonnes d'études, & nous tâcherons de leur donner les moyens de les éviter.

ARTICLE PREMIER.

Des cauſes des Maladies ordinaires aux Gens de Lettres.

Cauſes de la goutte chez les gens de lettres ;

LES *gens de lettres* ſont ſinguliérement ſujets à la *goutte*. Cette Maladie douloureuſe a ſa ſource dans les mauvaiſes *digeſtions* & dans la *tranſpiration* arrêtée. Il eſt impoſſible qu'un homme qui ſe tient aſſis depuis le matin juſqu'au ſoir, digere comme il faut, & que ſes *ſécrétions* ſoient en quantité convenable. Quand la matiere qui *tranſpire* à travers la *peau* eſt retenue dans le corps, & que les humeurs ne ſont pas élaborées comme il convient, il doit en réſulter des Maladies que nous expoſerons ci-après, Chapitre XII, § III de ce Volume.

De la pierre & de la gravelle ;

Ces mêmes perſonnes ſont ſouvent attaquées de la *pierre* & de la *gravelle*. L'*exercice* facilite ſinguliérement la *ſécrétion* & la ſortie de l'*urine*. La vie ſédentaire doit donc produire l'effet con-

traire. Il n'y a personne qui ne puisse se convaincre de cette vérité, s'il observe que l'on urine beaucoup plus le jour que la nuit, & beaucoup plus quand on se promene, quand on monte à cheval, que lorsque l'on reste en repos.

La vie sédentaire arrête la *circulation* dans le *foie ;* elle occasionne des *obstructions* dans ce *viscere :* delà les *squirres* au *foie*, si fréquents chez les *gens de lettres.* La *sécrétion* de la *bile* & son mélange avec les *sucs* des *intestins*, sont si nécessaires à une partie de l'*économie animale*, que lorsqu'ils n'ont pas lieu, la santé doit en être altérée. La *jaunisse*, les *indigestions*, la perte de l'appétit, la destruction du corps entier, sont les suites funestes de la *bile* viciée, ou arrêtée dans ses *couloirs* (7). Des Maladies du foie.

(7) D'après les propriétés de la *bile*, il est évident qu'elle est de la plus grande importance dans la *digestion.* Nous avons fait voir, page 107, note 3 de ce Volume, que lorsque les *aliments* sont convertis, par l'action de l'*estomac*, &c., en une pâte liquide appellée *chymus*, cette pâte couloit par l'orifice inférieur de l'*estomac*, pour se rendre dans les *intestins ;* & que là elle recevoit une nouvelle préparation, par le secours de la *bile* qui filtre dans le *duodenum.* Mais comment la vie sédentaire peut-elle arrêter la *circulation du sang* dans le *foie ?* comment peut-elle arrêter la filtration de la *bile*, &c. ? Un coup d'œil jetté sur ce *viscere* & sur les parties qui l'avoisinent, mettra cette vérité dans tout son jour.

Les *veines* qui viennent de la *rate*, située dans l'*hypocondre* gauche ; qui viennent des *intestins*, du *mésentere* & du *mésocolon*, qui sont deux *membranes*, autour desquelles sont attachés les *intestins ;* qui viennent des *épiploons*, deux autres *membranes* étendues sur les *intestins ;* qui viennent de la *vésicule du fiel*, petite vessie placée dans une échancrure du *foie*, & dans laquelle se rend une partie de la *bile* préparée par ce *viscere ;* toutes ces *veines*, qui rapportent le *sang* de toutes les parties que nous venons de Circulation du sang dans le foie. Fonctions de ce viscere.

Causes des Maladies de poitrine ;

Il y a peu de Maladies plus funestes aux *gens de lettres*, que la *consomption*. Nous avons déja

---

nommer, aboutissent à une grosse *veine*, que les *Anatomistes* appellent *Veine porte*, laquelle se rend dans le *foie*.

Bile du foie.

Elle se divise à l'infini dans ce *viscere*, & dépose dans les petites *glandes* ou *lobules*, dont est composée presque toute la substance du *foie*, les parties *bilieuses* que le *sang* a reçues des différents *visceres* qu'il vient de parcourir. Le *sang*, dépouillé de ces parties *bilieuses*, est jetté dans la *veine cave*, où il trouve celui des autres parties du corps, avec lequel il recommence une nouvelle *circulation*, decrite pag. 27, note 8 de ce Volume.

Toutes ces petites *glandes*, dont est composée la substance du *foie*, & qui ne sont que de petits globules, donnent origine à des tuyaux fort petits, appellés *pores biliaires*, qui, devenant de plus gros en plus gros par leur réunion, aboutissent tous à un seul canal, qu'on appelle *canal hépatique*. Il y a probablement d'autres *pores biliaires*, par lesquels la *bile* se rend dans la *vésicule du fiel*; mais la petitesse de ces *pores* fait qu'on n'a pas encore pu s'assurer de leur existence.

Bile de la vésicule du fiel.

Quoi qu'il en soit, il est très-certain que la *vésicule du fiel* contient une certaine quantité de *bile*, qui, par son séjour, contracte une consistance & une amertume considérable, que n'a pas celle du *foie*. Ces deux especes de *biles* se déchargent dans le *duodenum*, nom que porte le premier des *intestins*, par un canal commun, où, se mêlant au *suc pancréatique*, elles servent à la perfection du *chyle*.

Or, que l'on fasse attention à la petitesse des *pores biliaires*; à la nature de la *veine porte*, qui n'a pas de battement, quoiqu'elle fasse fonction d'*artere* dans le *foie*; à la mobilité dont jouissent tous les *organes* du *bas-ventre*, dont toutes les *veines* aboutissent à la *veine porte* : que l'on fasse attention que les *intestins*, le *mésentere*, le *mésocolon*, les *épiploons*, pesant les uns sur les autres, s'opposent sans cesse à la *circulation* de leurs *fluides* : enfin que l'on fasse attention à la distance qu'il y a du *cœur* à toutes ces parties, & l'on sera convaincu que si, par l'*exercice*, on ne supplée pas au défaut d'action de ces *organes*, les liqueurs ne circuleront pas; elles s'arrêteront dans leurs *vaisseaux* ou *couloirs*; elles occasionneront des *engorgements* & des *obstructions* : delà les foiblesses d'*estomac*, les per-

obſervé que les *poumons* ne ſont point dilatés convenablement chez ceux qui ne font pas d'*exercice*, & que l'*obſtruction*, l'*adhérence* de ce *viſcere* en ſont les ſuites ordinaires : mais chez les *gens de lettres*, outre le défaut d'*exercice*, la poſition dans laquelle ils travaillent en général, eſt encore nuiſible aux *poumons*. Ceux qui liſent ou qui écrivent beaucoup, ſont expoſés à contracter l'habitude de ſe pencher en devant, d'appuyer & de preſſer leur poitrine contre une table, ou contre un bureau; & il n'eſt pas de poſture plus contraire à l'action des *poumons*.

Les mouvements du *cœur* peuvent également être léſés par cette poſture. Je me rappelle qu'à l'ouverture d'un cadavre, nous trouvâmes le *péricarde* adhérent aux *côtes*, de maniere à faire croire que l'action du *cœur* avoit été gênée au point d'avoir occaſionné cette mort. En effet, il eſt très-probable que la cauſe de ce phénomene ſingulier étoit due, à ce que cet homme, qui étoit écrivain, avoit vécu dans une poſition forcée, ayant toujours eu la *poitrine* appuyée ſur la carne d'une table. Des Maladies du cœur.

Il eſt impoſſible de jouir d'une bonne ſanté, ſi l'on ne digere comme il faut les *aliments*; & ceux qui s'appliquent beaucoup, qui, de plus, menent une vie ſédentaire, ne manquent jamais d'avoir les *facultés digeſtives* foibles & privées Des Maladies des organes de la digeſtion.

---

tes d'appétit, les *indigeſtions*, les *vents*, les *coliques* cruelles auxquelles ſont ſujets les *gens de lettres*; l'épaiſſiſſement de la *bile*, les *calculs biliaires*, la *jauniſſe*, enfin l'*affection hypocondriaque*, qui peut dépendre, ſoit d'une contention d'eſprit, ſoit de l'*engorgement* des *viſceres* du *bas-ventre* & du dérangement des *digeſtions*; mais qui eſt toujours l'effet de l'inaction, &c.

de leur action : delà les humeurs restent crues ; elles se vicient : les *solides* s'affoiblissent, se relâchent, & toute la *constitution* dépérit.

Des maux de tête, de l'apoplexie, de la paralysie, &c.;

Une longue & sérieuse application cause souvent de dangereux *maux de tête*, qui conduisent à l'*apoplexie*, aux *vertiges*, à la *paralysie* & autres Maladies funestes. Le moyen de les prévenir, est de ne jamais rester à l'étude trop long-temps de suite ; d'aller réguliérement, une fois par jour, à la garde-robe, soit en prenant des *aliments* convenables, soit en prenant souvent quelques petites doses de *minoratifs*.

Des Maladies des yeux;

Ceux qui lisent ou écrivent beaucoup, sont souvent sujets aux *Maladies des yeux*. Etudier à la lumiere des bougies ou des chandelles, est particuliérement nuisible à la vue. On ne doit le faire que le plus rarement possible. Lorsqu'on y est forcé, les yeux doivent être à l'abri de la lumiere, & la tête ne doit point être trop penchée. Quand les yeux sont fatigués & douloureux, il faut tous les soirs & tous les matins les étuver avec de l'eau froide, à laquelle on peut ajouter un peu d'*eau-de-vie*, dans la proportion d'une partie d'*eau-de-vie*, sur six parties d'eau.

De l'enflure des jambes & de l'hydropisie ;

Nous avons déja fait voir que les *excrétions* péchoient chez les *gens de lettres*. Les humeurs auxquelles elles doivent donner passage, étant retenues dans le corps, occasionnent souvent l'*hydropisie*. Il n'y a personne qui n'ait observé que les jambes deviennent enflées par le défaut d'*exercice*, & que l'*exercice*, au contraire, les désenfle. Il n'est pas difficile de voir quel *remede* il faut apporter pour prévenir cet accident.

Des Maladies nerveuses.

Les *gens de lettres* sont souvent attaqués de *fievres*, sur-tout du *genre nerveux*. Une application long-temps continuée est si nuisible, qu'elle

déroute, pour ainſi dire, toute la machine; s'oppoſe aux *fonctions vitales*, & donne naiſſance à toutes les Maladies de l'eſprit. Auſſi le *délire*, la *mélancolie*, & même la *folie*, ſont-ils ſouvent les effets funeſtes de cette application. En un mot, toutes les maladies qui reconnoiſſent pour cauſe le mauvais état des humeurs, le défaut des *ſécrétions* ordinaires & la foibleſſe du *ſyſtême nerveux*, peuvent être produites par une étude trop opiniâtre.

De toutes les Maladies qui affligent les *gens de lettres*, la plus triſte, la plus déſeſpérante, & dont ils manquent rarement d'être attaqués, eſt l'*affection hypocondriaque*. On pourroit plutôt l'appeller une complication de Maladies, qu'une Maladie ſimple. Dans quelle triſte ſituation ne réduit-elle pas ſouvent l'homme le plus aimable & le mieux conſtitué! Il n'a plus de forces; il manque d'appétit. Son eſprit eſt couvert d'un nuage perpétuel; il vit dans une crainte conſtante de la mort; il cherche par-tout du ſoulagement; il le cherche dans les *remedes*; mais, hélas! toujours en vain. Ceux qui ſont attaqués de cette Maladie, quoique ſouvent ridiculiſés, méritent notre pitié & notre compaſſion.

L'affection hypocondriaque eſt une Maladie ordinaire aux gens de lettres.

Rien de plus contraire aux loix de la Nature, que de faire de l'étude ſa ſeule occupation. Un homme qui ne fait autre choſe qu'étudier, eſt rarement utile à la ſociété. Il néglige ſouvent les devoirs les plus importants de la vie, pour ne s'occuper que d'objets frivoles. Rarement même arrive-t-il qu'une invention utile ſoit uniquement le produit de l'étude. Plus les hommes s'enfoncent dans des recherches profondes, & plus, en général, ils s'éloignent de la route du ſens commun: ils perdent ſouvent de vue, & ces mêmes

Déſordres moraux dans leſquels entraîne les applications trop ſérieuſes.

recherches, & la raiſon. Les ſpéculations profondes, au lieu de rendre les hommes meilleurs & plus ſages, n'en font, pour l'ordinaire, que des ſceptiques, qui deviennent le jouet du doute & de l'incertitude. Tout ce qu'il eſt néceſſaire qu'un homme ſache pour vivre heureux, eſt aiſé à ſavoir; pour le reſte, ſemblable à l'Arbre défendu, il ne ſert qu'à nous rendre plus malheureux.

ARTICLE II.

De la maniere dont les Gens de Lettres doivent ſe comporter en étudiant.

Ce qu'il faut qu'ils faſſent quand leur eſprit eſt fatigué par l'étude.

LES *gens de lettres* qui veulent ſoulager leur eſprit, ne doivent pas ſeulement ceſſer de lire & d'écrire : ils doivent encore ſe livrer à des récréations qui ſoient capables de les diſtraire, & qui, bien loin de demander de l'attention, leur faſſent oublier les affaires du cabinet. Une courſe à cheval, ou une promenade dans un lieu ſolitaire, bien loin de détendre l'eſprit, l'entretiennent au contraire dans ſes idées. Rien ne peut récréer l'eſprit & le diſtraire des réflexions ſérieuſes, comme l'attention aux objets agréables. Elle fournit à l'eſprit une eſpece de divertiſſement qui le ſoulage.

Ce que les Savants penſent des récréations.

Les Savants contractent ſouvent du mépris pour ce qu'on appelle compagnie amuſante : ils ont honte de fréquenter d'autres perſonnes que des Philoſophes. C'eſt cependant prouver qu'ils ne ſont guere Philoſophes eux-mêmes. Tout homme eſt indigne de ce nom, qui dédaigne de ſe diſſiper dans la ſociété de perſonnes gaies & enjouées. La compagnie des enfants peut même récréer l'eſprit, & diſſiper le ſombre dans lequel l'étude ne jette que trop ſouvent.

(SOCRATE & AGÉSILAS, qui vont à cheval ſur un bâton avec leurs enfants: le grand Pontiſe SCÉVOLA, SCIPION, LŒLIUS, jouant aux petits palets, & faiſant des ricochets au bord de la mer pour ſe délaſſer de leurs travaux, & conſerver par-là leur ſanté, leurs forces, leur gaieté... *Val. Max.* : tant d'autres grands perſonnages, dont l'hiſtoire s'eſt plu de nous conſerver les noms fameux & les actions ſublimes, qui ſe ſont fait gloire d'être bons maris, bons peres, bons amis, bons citoyens, enfin des hommes agréables & utiles à la ſociété, devroient faire rougir la plupart de nos Lettrés, qui, par pure vanité, cultivent l'étude, & qui, ſans jamais rien produire d'utile & même de paſſable, s'expoſent opiniâtrément à tous les inconvéniens qu'entraîne ce genre de travail mal entendu.

Ces prétendus Philoſophes ignorent juſqu'aux premiers éléments de la *Phyſique*. Ils ignorent quelles ſont les influences du corps ſur l'ame, quoique les plus grands hommes les aient très-bien connues, & aient ſenti que l'eſprit eſt ſoumis à la Médecine, auſſi-bien que le *corps*. L'ame, diſoit DESCARTES, dépend tellement du tempérament & des diſpoſitions des *organes* du corps, que ſi l'on pouvoit trouver un moyen d'augmenter notre pénétration, ce ſeroit dans la Médecine qu'il faudroit le chercher. Ce que cet homme immortel preſſentoit, l'illuſtre HOFFMANN l'a vérifié. Ce grand Praticien dit expreſſément, qu'il a connu des gens ſtupides à qui il a donné de la raiſon, en leur faiſant prendre du mouvement. *De Motu optimi corp. Medic.*, § IX.

Pouvoir de la Médecine ſur les maladies de l'eſprit.

Quel eſt l'homme qui n'en a pas vu des exemples dans les jeunes gens ſans éducation, qui ont voyagé ? Tel étoit l'objet du mépris de ſa

Ce que peut le mouvement contre l'ineptie, la ſtupidité, &c.;

famille, par ſon ineptie & ſon peu de pénétration, qui, prenant ſon parti, par ennui, par déſœuvrement ou par déſeſpoir, ſe met à courir le monde. Il y reſte plus ou moins d'années. Sa famille, ſatisfaite de ſon départ, l'a preſque oublié, quand il arrive fort, vigoureux, adroit, poli, honnête, & doué d'autant d'intelligence, qu'il en avoit peu. Il devient le ſoutien, l'appui de cette même famille, dont il paroiſſoit être à jamais un membre inutile. Il devient bon mari, bon pere, bon ami; à qui doit-il toutes ces excellentes qualités ? Eſt-ce à l'éducation paternelle? On la lui a refuſée; on ne l'en croyoit pas digne: c'eſt donc aux mouvements, aux diſſipations que les voyages ſuſcitent.

Contre l'affection hypocondriaque.

Le grand *air* & le mouvement facilitent la *circulation*, favoriſent la *tranſpiration*, animent l'action des *nerfs*, fortifient tous les membres. Tout le monde ſait que de ſimples voyages, entrepris par des Savants pour aller voir des Bibliotheques éloignées, ou pour tout autre objet, les ont guéris de l'*affection hypocondriaque*, à laquelle ils étoient ſujets. Il eſt étonnant, dit PLINE le jeune, combien le mouvement & l'exercice du corps animent l'action de l'eſprit.)

Ce que doit être le cabinet des gens de lettres.

Comme il faut que les *gens de lettres* travaillent néceſſairement dans un lieu retiré, ils doivent choiſir pour cabinet la piece la plus grande & la plus aérée. C'eſt le ſeul moyen, non-ſeulement de prévenir les mauvais effets de l'*air* renfermé, mais encore de récréer les eſprits, & de donner à l'ame & au corps les diſpoſitions les plus favorables.

On dit qu'EURIPIDE, Poëte tragique, ſe retiroit dans une caverne obſcure pour y compoſer ſes Tragédies, & que l'Orateur Grec DÉMOS-

THENE,

THENE, choisissoit, pour étudier, un lieu où il ne pût rien voir, ni rien entendre. Quelque déférence que l'on doive à ces noms respectables, on ne peut cependant s'empêcher de condamner leur goût. On peut assurément faire un aussi bon ouvrage dans un appartement bien décoré, que dans une caverne; & on peut certainement avoir des idées aussi heureuses, lorsque les rayons du soleil purifient l'*air* & embellissent un cabinet, que lorsqu'on leur en interdit l'entrée (8).

---

(8) Voilà une de ces questions sur lesquelles il est bien difficile de porter un jugement certain. Il faut convenir que, d'après les principes vrais & constants, exposés jusqu'à présent par M. BUCHAN, un cabinet embelli par les rayons du soleil, purifié par un *air* sans cesse renouvellé, & décoré d'objets agréables, peut fournir des idées heureuses, parce que la *circulation* & les *sécrétions*, aidées par ces moyens salutaires, favorisent le jeu du *fluide nerveux* : mais cette situation agréable peut-elle convenir à toutes les especes d'idées? Le sublime CORNEILLE & le terrible CRÉBILLON, cherchant à pénétrer les secrets les plus cachés de la politique & du cœur humain : l'immortel DESCARTES, le savant & profond MALLEBRANCHE, plongés dans les réduits sombres & inaccessibles de la Métaphysique : le sage HELVÉTIUS & l'illustre Comte DE BUFFON, acharnés, pour ainsi dire, à la poursuite de la vérité, &c. de pareils hommes n'ont pas attendu, ou n'attendent certainement pas que des objets agréables viennent les aider dans la création de leurs idées. MALLEBRANCHE nous dit même que dans les méditations profondes, on ne peut être assez seul, assez isolé; qu'on ne peut trouver de retraite assez sombre, assez obscure, & que le moindre objet étranger ou indépendant de celui qui nous occupe, devient un obstacle, qui, coupant la succession de nos idées, resserre le génie, & met des entraves à l'imagination. Il n'y a point de Philosophes, point de Physiciens qui ne reconnoissent cette vérité, & qui ne la mettent en pratique.

Mais les Auteurs qui s'occupent de sujets agréables, doivent suivre le conseil de M. BUCHAN. Tout le monde sait

Dans quelle position ils doivent travailler.

Ceux qui lisent ou écrivent beaucoup, doivent être très-attentifs à la position qu'ils gardent en étudiant. Ils doivent être alternativement assis & debout, toujours dans la situation la plus droite possible. Ceux qui ne font que dicter, peuvent le faire en se promenant.

ARTICLE III.

De l'Exercice des Gens de Lettres.

Avantage de lire & de parler haut.

C'EST un excellent *exercice*, non-seulement pour les *poumons*, mais encore pour tout le corps, que de lire & de parler souvent haut. Aussi les *gens de lettres* retirent-ils un grand avantage de débiter des discours en public. Il est vrai qu'il y en a qui se font mal par les efforts qu'ils font; mais c'est leur propre faute. Celui qui meurt victime de ses *poumons*, ne mérite aucune pitié.

Tous les Auteurs de Médecine ont reconnu le matin comme le temps le plus propre à l'étude, & ils ont eu raison; mais c'est aussi le temps le

---

que l'ingénieux & inimitable LA FONTAINE avoit pour cabinet la Nature entiere. Tantôt au pied d'un chêne, & tantôt sur le bord d'un ruisseau, il ne composoit que dans les lieux qu'habitoient les animaux qu'il faisoit parler. Aussi est-il, par excellence, le Peintre de la Nature. Les CHAULIEU, les LAFARRE, les CHAPELLE, &c., auroient-ils été aussi galants, aussi spirituels, s'ils n'avoient point été admis à la Cour brillante & voluptueuse de la célebre Duchesse DU MAINE? Convenons donc que le caractere & le genre d'occupation d'un homme de lettres, disposent eux-mêmes de la forme & des décorations de son cabinet. Mais convenons aussi, que plus les sujets sur lesquels méditent les *gens de lettres* sont sérieux, plus ils doivent donner du relâche à leur esprit; plus la récréation leur devient nécessaire, & plus elle devient pour eux une affaire capitale, comme on va le voir plus bas.

plus propre pour l'*exercice*, parce que l'*estomac* est vuide, & que les esprits viennent d'être renouvellés par le sommeil.

Les *gens de lettres* devroient donc employer quelquefois le matin à se promener, à monter à cheval, ou à faire quelqu'autre *exercice* en plein *air*. Ils retourneroient au travail avec beaucoup plus de plaisir, & ils feroient beaucoup plus d'ouvrage, que s'ils y employoient deux fois le même temps, leurs esprits étant déja épuisés de fatigue.

Temps de la journée que les gens de lettres doivent employer à l'exercice.

Il ne suffit pas de prendre de l'*exercice* que lorsqu'on a du temps de reste. Tout homme de lettres doit faire de l'*exercice* une affaire capitale, & il doit être aussi attentif à ses heures de récréation, qu'à ses heures d'étude.

Idée qu'ils doivent se faire de l'exercice.

(Il faudroit donc que les *gens de lettres* se fissent un plan, d'après lequel ils se conduiroient dans leur récréation, comme dans leur étude; mais il faudroit qu'ils se consultassent eux-mêmes, pour se fixer les heures de l'une & de l'autre. J'ai vu des personnes qui ne pouvoient travailler de la journée, s'ils avoient été dérangés le matin. Il falloit que ces personnes se missent à l'ouvrage en sortant du lit. Si quelque affaire ou quelque visite venoit les distraire, c'en étoit fait, ils ne pouvoient plus rien faire de la journée. J'en connois d'autres à qui il faut une couple d'heures pour se *mettre en train*, & qui ne peuvent jamais travailler qu'ils n'aient déjeûné. On voit que le temps de l'*exercice* ne peut être le même pour ces deux classes d'hommes.

Il faudra donc que les premiers se livrent au travail dans les instants qui leur sont les plus favorables, c'est-à-dire, en sortant de leur lit, & qu'ils s'en occupent pendant trois ou quatre heures,

Temps qu'il faut donner à l'exercice.

Mais qu'ils n'attendent point qu'ils ſoient fatigués: qu'ils quittent toujours le travail, de maniere qu'ils puiſſent prendre de l'*exercice* pendant une heure & demie, deux heures avant le dîner. Pour les autres, ils s'exerceront immédiatement en ſortant du lit, & cet *exercice* ſera également de deux heures. L'*exercice* ſera infiniment plus favorable à ces derniers qu'aux premiers, par la raiſon qu'on vient d'expoſer.

Il ne faut pas ſe mettre à table en ſortant de s'exercer.

Les *gens de lettres* doivent éviter de ſe mettre à table immédiatement après le travail ou après l'*exercice*; il faut qu'il y ait au moins une demi-heure d'intervalle entre l'un & l'autre. Quelques inſtants après le dîné, ils prendront un *exercice* modéré, tel que celui de la promenade; ou ils rempliront quelques devoirs de famille ou d'amitié, qui ne fatiguent ni l'eſprit, ni le corps. Ils travailleront enſuite encore quelques heures; après quoi ils ſe livreront aux plaiſirs & aux amuſements de la ſociété.

On trouvera, ſans doute, que nous réduiſons le temps du travail à peu de choſe, & on ſe croira d'autant plus fondé à nous faire ce reproche, que, dans le ſein de l'étude, le temps vole avec une rapidité d'autant plus grande, que l'occupation eſt plus attachante, & que l'on entend dire tous les jours aux Savants, que la vie de l'homme eſt trop courte pour approfondir & poſſéder parfaitement même une ſeule des parties d'une ſcience. Je ſais qu'il y a un très-petit nombre d'hommes ſupérieurs à qui on n'oſeroit pas donner ces conſeils : ce ſeroit une eſpece de crime de les diſtraire. DESCARTES, livré aux plus ſublimes méditations, & traçant le chemin qui va conduire les hommes à la vérité; NEWTON, découvrant & développant les loix de la Nature;

MONTESQUIEU, compoſant un Code pour toutes les nations & pour tous les ſiecles, doivent, dit M. TISSOT, être reſpectés dans leurs occupations : ils ſont nés pour les grands travaux ; le bien public les exige.

Mais combien compte-t-on d'hommes dont les veilles ſoient auſſi intéreſſantes ? La plupart de ceux qui ſe diſent *gens de lettres*, perdent inutilement leur temps & leur ſanté : l'un compile les choſes les plus communes ; l'autre redit ce qu'on a dit cent fois ; un troiſieme s'occupe des recherches les plus inutiles : celui-ci ſe tue, en ſe livrant aux compoſitions les plus frivoles ; celui-là, en compoſant les ouvrages les plus faſtidieux, ſans qu'aucun d'eux ſonge au mal qu'il ſe fait, & au peu de fruit que le public en retirera. Le plus grand nombre n'ont même jamais le public en vue ; ils ne dévorent l'étude que comme les gourmands dévorent les viandes, pour aſſouvir leur paſſion, qui, trop ſouvent, leur fait négliger les devoirs les plus eſſentiels.

Ce ſont ces gens-là qu'il faut arracher de leur cabinet, qu'il faut forcer au repos & aux délaſſements, ſeuls moyens d'éloigner les maux qui les aſſiégent, & de rétablir leurs forces. D'ailleurs, le temps qu'ils paſſent hors de leur cabinet, n'eſt pas perdu. Ils reviendront au travail avec une ardeur nouvelle, & quelques heures conſacrées tous les jours au loiſir, feront bien récompenſées par la jouiſſance d'une longue ſanté, qui prolongera le temps de leurs études. Souvent même c'eſt au milieu des délaſſements que naiſſent les idées les plus heureuſes ; & c'eſt en ſe promenant à la campagne, qu'un des plus beaux génies de ce ſiecle a compoſé ſes immortels Ouvrages. L'ame ſe développe mieux en

plein air; les parois resserrées du cabinet, l'appetissent : l'odeur des fleurs champêtres l'éleve, celle de la lampe l'abat; & la comparaison de PLUTARQUE est bien juste : un peu d'eau nourrit & fortifie les plantes, une plus grande quantité les étouffe; il en est de même de l'esprit, les travaux modérés le nourrissent, les travaux excessifs l'accablent. *De l'Education des Enfants*, Chap. XII.

Mais, disent quelques *gens de lettres*, sommes-nous d'une autre *constitution* que les artisans sédentaires ? Ceux-ci travaillent toute la journée sans interruption, & souvent ils prolongent leur travail bien avant dans la nuit : cependant on ne voit pas qu'ils s'en portent moins bien. Vous vous trompez. On a fait voir, dans le paragraphe précédent, à quelle foule de Maladies ces hommes sont exposés; & on leur a conseillé, ainsi qu'à vous, l'*exercice*, sur-tout en plein *air*, comme le seul *remede* capable de s'opposer à la destruction de leur santé.

La profession d'homme de lettres est plus nuisible à la santé, que celle des artisans sédentaires. Pourquoi ?

Au surplus, gardez-vous de vous comparer aux artisans sédentaires : ils n'ont qu'une chose commune avec vous; c'est de ne point changer de place autant qu'il seroit à souhaiter, & même, à cet égard, ils sont moins à plaindre que vous, puisque vous êtes sédentaires tous les jours de votre vie; au lieu que l'artisan se dédommage par l'*exercice* qu'il prend les Dimanches & les Fêtes; ce qui, dans une partie de l'Europe, fait un peu plus que la septieme partie de l'année, & dans le reste, plus que la sixieme. A tout autre égard, la différence est extrême; car, quoique l'artisan ne change point de place, cependant il y a toujours chez lui quelque partie de son corps en mouvement, & ce mouvement

est assez considérable dans quelques Arts, pour les rendre très-pénibles & très-fatigants, quoiqu'on soit toujours assis. Chez tous, sa continuité supplée à sa petitesse; & au bout de leur journée, la somme de leur action, quoiqu'insuffisante chez plusieurs pour conserver la santé, est bien supérieure à celle de beaucoup de *gens de lettres*. D'ailleurs, si cet artisan n'anime pas l'action de ses *nerfs* par un *exercice* suffisant, au moins il ne les use point par l'étude; son travail lui gagne le sommeil, que celui de l'homme de lettres lui fait perdre. La méditation, après le repas, ne trouble point ses *digestions*: son genre de vie est plus simple; sa gaieté, ses chants le soutiennent; tout est contre l'homme de lettres.)

Avantages de la musique.

La *musique* a le pouvoir heureux de récréer l'esprit fatigué de l'étude. Ce seroit un grand avantage pour tous les *gens de lettres*, si, familiarisés avec cette science, ils pouvoient s'en amuser, après un long travail, en jouant quelques airs qui fussent capables de récréer leurs esprits, & de leur inspirer de la gaieté & de la bonne humeur.

Maniere dangereuse, dont ils cherchent à ranimer leurs esprits fatigués.

Un reproche à faire aux *gens de lettres*, est que la plupart, pour ranimer leurs esprits fatigués par l'étude, s'abandonnent à l'usage des *liqueurs fortes*; sans doute que c'est un *remede*, mais c'est le *remede* désespéré, & il tend toujours à la destruction de la machine. Que de telles personnes, lorsqu'elles se trouvent fatiguées, montent à cheval; qu'elles galopent dix ou douze milles, elles auront trouvé un *remede* plus efficace que tous les *cordiaux* des Apothicaires, ou que toutes les *liqueurs fortes* du monde (9).

Ce qu'ils doivent faire alors.

(9) Le reproche que l'Auteur vient de faire aux *gens de lettres*, est-il bien fondé? Que M. Buchan daigne me le

Plan que suit l'Auteur dans ses travaux.

Voici le plan que j'ai toujours suivi, & je crois ne pouvoir en prescrire de meilleur aux autres. Quand je me sens la tête fatiguée par l'étude, ou par quelqu'autre occupation sérieuse, je monte à cheval, & je cours cinq ou six lieues à la campagne, où je passe un & quelquefois deux jours avec un ami d'une humeur gaie & agréable : après quoi je ne manque jamais de revenir à la Ville avec une nouvelle vigueur, & je me livre à l'étude ou aux affaires avec un nouveau plaisir.

Négligence des gens de lettres sur leur santé.

Mais les *gens de lettres* qui se portent bien, font si peu d'attention à tous ces objets, que l'on regrettera toujours de leur donner des avis. Rien de plus commun que de voir un homme de lettres, victime malheureuse des *Maladies de nerfs*, se baigner, se promener, monter à cheval, en un mot, faire tout pour sa santé, parce qu'il est malade : cependant, si quelqu'un lui avoit donné des avis pour prévenir son état, il est de toute

---

pardonner ; mais il me semble qu'il est un peu hasardé. Il y a déja plus d'un siecle que les Savants sont au-dessus de toute censure à cet égard. On leur doit même cet éloge, que c'est à leur tempérance & à leur sobriété que nos tables, nos sociétés sont redevables de cette décence qui en fait le charme, & qui semble avoir passé dans tous les lieux où les Lettres sont cultivées. S'il se trouve un homme de lettres sur qui la passion de boire ait de l'empire, il en usurpe le nom. Il ne le mérite pas davantage, s'il regarde le *vin* comme seul capable de ranimer son esprit fatigué par le travail, puisque cet homme s'annonce comme ignorant absolument les loix de l'*économie animale* ; connoissance qui doit faire la base de la Philosophie, sans laquelle on ne peut parvenir à acquérir aucune science connue.

Neque Medicus esse potest quin Philosophus sit,
Neque Philosophus quin simul Medicus.

DAVID HAHN.

probabilité qu'il les auroit reçus avec mépris, ou qu'au moins il les auroit négligés. Telle est la foiblesse, telle est l'inconséquence de l'homme, que les *gens de lettres* manquent de prévoyance, même dans les objets sur lesquels ils devroient être plus clairvoyants que les autres.

Difficulté de conduire les gens de lettres relativement à la santé.

(La premiere difficulté qu'on a à vaincre avec les *gens de lettres*, dit M. TISSOT, quand il s'agit de leur santé, est de les faire convenir de leurs torts. Ils sont comme les amants, qui s'emportent quand on ose leur dire que l'objet de leur passion a des défauts ; d'ailleurs ils ont presque tous cette espece de fixité dans leurs idées, que donne l'étude, & qui, augmentée par une bonne opinion de soi-même, dont la science enivre trop souvent ceux qui la possedent, fait qu'il n'est pas aisé de leur persuader que leur conduite leur est nuisible. Avertissez, raisonnez, priez, grondez; c'est souvent peine perdue. Ils se font illusion à eux-mêmes de mille façons différentes : l'un compte sur la vigueur de son *tempérament*; l'autre sur la force de l'habitude : celui-ci espere échapper à la punition, parce qu'il n'a pas encore été puni ; celui-là s'autorise d'exemples étrangers, qui ne prouvent rien pour lui.

Tous opposent au Médecin une obstination qu'ils prennent pour une fermeté dont ils s'applaudissent, & dont ils deviennent les victimes. Bien loin de redouter le danger à venir, ils ne veulent quelquefois pas même sentir le mal présent; ou plutôt le plus grand des maux pour eux, est la privation du travail. Ils ne comptent comme pour rien les autres, moyennant qu'ils se soustraient à celui-là. Quand ils sont parvenus à ce dégré de mobilité qui les jette dans l'extrémité opposée, & leur fait tout craindre, même les

maux les plus imaginaires, on n'en eſt pas plus heureux avec eux, & le découragement ne leur donne pas toujours de la docilité, mais une inſtabilité pire que l'opiniâtreté, qui ne permet point de compter ſur l'exécution d'aucune cure ſuivie; & on peut dire qu'en général les *gens de lettres* ſont les malades les plus difficiles à conduire; c'eſt une raiſon de plus pour les éclairer ſur les moyens de conſerver & de rétablir leur ſanté.)

Genre d'exercice qui convient aux gens de lettres.

Nous ajouterons à l'égard de l'*exercice* propre aux *gens de lettres*, qu'il ne doit jamais être trop violent, ni être porté juſqu'à un degré exceſſif de fatigue. Ils doivent encore le varier ſouvent, afin que toutes les parties du corps puiſſent être en action; & ils doivent le prendre en plein *air*, le plus ſouvent qu'il leur eſt poſſible. En général, monter à cheval, ſe promener, travailler à la terre, jouer à quelque jeu actif, ſont les meilleures eſpeces d'*exercices*.

Bain froid, eſpece d'exercice.

Nous devons encore recommander l'uſage du *bain froid* aux perſonnes d'étude. Il peut, en quelque façon, ſuppléer à l'*exercice*, & il ne doit être négligé par aucune de celles qui ont la *fibre* relâchée, ſur-tout dans le temps chaud.

Les *gens de lettres* ne doivent jamais ni prendre de l'*exercice*, ni étudier immédiatement après le repas.

ARTICLE IV.

Des aliments des Gens de Lettres.

Régime des gens de lettres.

QUANT au *régime* des *gens de lettres*, nous ne voyons pas qu'ils doivent s'abſtenir d'aucune eſpece d'*aliments*, pourvu qu'ils ſoient ſains, & qu'ils en uſent avec modération.

Ils doivent cependant éviter l'uſage de tout ce

qui est *aigre*, *venteux*, *rance* & de difficile *digestion*. Leurs soupers doivent être toujours légers & pris de bonne heure. Leur boisson doit être de l'eau, de la *biere* qui ne soit pas trop forte, du bon *cidre*, du *vin* trempé, ou, s'ils sont tourmentés d'*aigreurs*, de l'eau mêlée avec un peu d'*eau-de-vie*.

(On trouve, dans plusieurs endroits des Ouvrages du divin HIPPOCRATE, le précepte suivant, qui semble particuliérement regarder les *gens de lettres*. Que les *aliments*, dit-il, soient proportionnés au travail. Si les forces du corps surpassent les *aliments*, c'est-à-dire, si les *aliments* peuvent être digérés, ils nourrissent & donnent de la vigueur au corps ; mais si les forces des *aliments* surpassent celles du corps, ils produisent une foule d'incommodités.

PLUTARQUE insiste beaucoup sur cette proportion réciproque entre l'*exercice* & la quantité des *aliments*, pour la conservation de la santé ; & l'on en sentira l'importance, si l'on se rappelle ce que nous avons dit ci-dessus, page 107, note 3 de ce volume, en parlant de l'*estomac* & des autres *organes* de la *digestion*, qui servent à tirer des *aliments* les sucs analogues à nos humeurs, & à les changer en notre propre substance.

Il y a, dit BOERRHAAVE, des *gens de lettres* gourmands, qui osent manger les mêmes choses que les gens de la campagne ; mais ils ne peuvent digérer ces *aliments*. Qu'ils choisissent, ou de renoncer à l'étude, ou de changer de *régime* ; sans quoi de longues & cruelles *obstructions* dans les *entrailles*, seront le fruit de leur indiscrétion. *Prælect. ad inst.* 1036, *T. VII*, *p.* 337.

Le Chapitre suivant, qui traite des *aliments*, nous empêche d'entrer dans le détail de ceux qui

conviennent ou nuisent aux *gens de lettres*. Nous y renvoyons le Lecteur. Nous nous permettrons seulement ici de dire que les personnes d'études doivent éviter les *aliments* gras, *visqueux*, pâteux, glaireux ; parce que tous ces *aliments*, sur-tout les graisseux, relâchent les *fibres* de l'*estomac* ; émoussent l'action de la *salive*, de la *bile* & des *liqueurs intestinales* ; occasionnent, par la lenteur de leur *digestion*, un mal-aise dans l'*estomac* ; &, venant à s'y corrompre, deviennent d'abord *acides*, ensuite *rances*, & produisent dans ces parties des *symptômes d'irritation* violente. Tous ces *aliments* sont compris dans les pâtes grasses, dans les fritures, les beignets, les crêmes, les pieds des animaux, &c.

Aliments qu'ils doivent éviter.

Les *gens de lettres* doivent s'abstenir d'*aliments venteux*, tels que les graines légumineuses. Les anciens les défendoient avec tant de soin, que PYTHAGORE, si partisan d'ailleurs du *régime végétal*, empêchoit que ses disciples ne mangeassent des fêves. Les viandes naturellement dures, celles qui sont durcies à la fumée, qui sont salées, &c., doivent être encore évitées, ainsi que les poissons sans écailles, ceux d'étang, ceux qui sont trop gras, peu fermes, glaireux, &c., qui forment tous une mauvaise nourriture.

Maniere la plus saine de manger le poisson.

Tous les hommes, pour peu qu'ils soient délicats, & les *gens de lettres* sur-tout, doivent retenir que le poisson n'est jamais plus sain que quand il est cuit à l'eau.

Mais c'est en vain qu'ils éviteront les *aliments* dont nous venons de faire l'énumération, & qu'ils choisiront ceux que l'on proposera dans le Chapitre suivant, si, toujours occupés de leurs études, ils mangent à la hâte, machinalement, & sur-tout sans mâcher. C'est un reproche qu'ils

méritent presque tous. C'est qu'ils ne savent pas de quelle importance est une *mastication* exacte pour la *digestion* : ils ne savent pas qu'elle augmente la *sécrétion* de la *salive*, qui est le plus puissant des *digestifs* : ils ne savent pas que, quand on mâche convenablement ses *aliments*, on mange réellement moins, sans en être moins nourri ; & que la *mastication* contribue singuliérement à la conservation des *dents*. En un mot, dit M. TISSOT, les avantages de la *mastication*, pour la conservation de la santé, sont tels, qu'on ne peut assez les apprécier, ni trop insister sur le tort trop général que l'on a de la négliger.

Combien il est important de beaucoup mâcher pour bien digérer.

Nous répétons que la boisson journaliere des *gens de lettres* doit être l'*eau* pure, telle que nous la décrirons dans le Chapitre suivant. Le *vin* ne doit être pour eux qu'un *remede*, & c'en est un excellent dans le cas de relâchement, de foiblesse & d'*abattement*. Les personnes qui ne boivent que de l'*eau*, ont en général l'esprit plus net, la mémoire plus ferme, les sens plus exquis. Nous en avons des exemples dans DÉMOSTHENE, dans LOKE, dans l'illustre DE HALLER, &c., qui n'ont jamais bu que de l'*eau*.

L'eau doit être la boisson des gens de lettres : le vin ne peut être qu'un remede pour eux.

Ils doivent fuir le *thé*, le *café* & toutes les boissons chaudes, comme la source la plus abondante des *Maladies nerveuses*. Le *tabac* est un poison pour les *gens de lettres*, sur-tout le *tabac* pris en fumée.

Ils doivent s'interdire le thé, le café & le tabac.



CHAPITRE III.

Des Aliments.

Pouvoir du régime sur la constitution.

LES *aliments* mal-sains & l'intempérance produisent beaucoup de Maladies. On ne peut douter que le bon ou mauvais état de la *constitution* du corps, ne dépende entierement du *régime*. Par le *régime*, on peut atténuer ou condenser les *fluides*; les rendre doux ou *âcres*; les *coaguler*, ou les délayer dans presque tous les degrés possibles.

Importance du regime pour la conservation de la santé.

L'effet du *régime* sur les *solides*, n'est pas moins considérable Les différentes especes d'*aliments* resserrent ou relâchent les *fibres*; augmentent ou diminuent leur sensibilité, leur mouvement, &c. Il ne faut donc que la plus petite attention à tous ces objets, pour se convaincre de quelle importance est le *régime* pour la conservation de la santé. (Nous prions en conséquence de voir à la Table, Tome V, les mots *aliment*, *régime* & *diete*, pour connoître la véritable signification de ces termes).

Importance du regime dans les Maladies.

L'attention au *régime* n'est pas seulement nécessaire pour la conservation de la santé; elle est encore très-importante dans le traitement des Maladies. La *diete* seule peut remplir presque toutes les *indications* dans la cure des Maladies. Il est vrai que ses effets ne sont pas toujours aussi prompts que ceux des *remedes*; mais ils sont de plus longue durée. La *diete* n'est point désagréable aux malades: elle ne peut jamais être d'une conséquence aussi dangereuse que les *remedes*; & il n'y a

personne qui ne puisse se la procurer (1).

Notre objet n'est pas de nous livrer à une recherche minutieuse des qualités & des propriétés de toutes les especes d'*aliments* qui sont en usage pour la nourriture des hommes; ni de détailler leurs effets sur les différents *tempéraments*.

Il est difficile de statuer rien de solide sur les aliments; c'est à l'expérience à prononcer.

(Il n'est pas si aisé qu'on le pense, dit le Traducteur du *Traité de l'Expérience en médecine*, &c. Introduction pag. 43, 44, de voir dans l'usage des *aliments* ce en quoi ils peuvent être utiles ou nuisibles. Il faut pour cela être parfaitement instruit de la Nature de l'homme en général, & connoître ce qu'il peut résulter de particulier par rapport aux climats, à l'âge, au *tempérament*, au sexe, à la situation des lieux, aux

(1) Cette vérité est puisée dans HIPPOCRATE même. Ce pere de la Médecine, ennemi des *formules* ou des *recettes*, ne nous en a presque laissé que sur les boissons *délayantes*. Avec la *tisane d'orge*, dont il avoit trois especes, qui ne différoient entre elles que par leur plus ou moins de consistance; avec l'*hydromel*, l'*oxycrat*, l'*oxymel*, les *lavements*, les *fomentations* chaudes, les *bains de vapeurs*, &c., il guérissoit presque toutes les Maladies, même les plus *aiguës*. Il ne regardoit la *saignée* que comme un moyen propre à calmer l'impétuosité du sang, & à modérer les efforts de la Nature. C'est dans cette seule vue qu'il l'employoit dans le commencement des Maladies, où la rapidité & la violence de la *circulation* pouvoient causer de dangereux accidents; tels, par exemple, que la rupture des *vaisseaux* délicats, l'*inflammation*, la *suppuration*, la *gangrene*. BOERRHAAVE, T. I, p. 97, 98, ne demandoit que de l'*eau*, du *vinaigre*, du *vin*, de l'*orge*, du *nitre*, du *miel*, de la *rhubarbe*, de l'*opium*, du feu & une lancette. Les sources médicales, dit-il ailleurs, quelques *sels*, les *savons*, le *mercure*, le *mars*, le *quinquina* auroit-il pu ajouter, une *diete* salutaire, un *exercice* convenable, ne laissent plus rien à désirer au Médecin. *Medicina paucarum herbarum scientia*; CELSE d'après HIPPOCRATE.

ſaiſons, &c. On doit encore être parfaitement inſtruit de la nature particuliere de tout ce qui peut ſervir d'*aliments*. En effet, il eſt une grande différence entre les ſubſtances d'une même eſpece, qui viennent dans des pays différents. Certaines ſubſtances ſont même un *poiſon* pour une eſpece d'animaux, & ne le ſont pas pour une autre. On ne doit jamais rien ſtatuer de fixe à cet égard : c'eſt de l'expérience qu'il faut l'apprendre.)

Nous ne pouvons que faire connoître quelques-unes des plus pernicieuſes erreurs dans leſquelles les hommes ſont ſujets à tomber, relativement à la quantité ou à la qualité de leurs *aliments*, & de leur faire voir quels en ſont les effets par rapport à la ſanté.

La regle générale par rapport à la quantité des aliments, eſt d'éviter également le trop & le trop peu.

Il n'eſt pas facile de fixer la quantité exacte d'*aliments* qui convient à chaque âge, à chaque ſexe, à chaque *conſtitution* ; mais ici cette exactitude ſcrupuleuſe n'eſt nullement néceſſaire : la meilleure regle eſt d'éviter les extrêmes. Les hommes ne furent jamais deſtinés à manger *la meſure & la balance en main*. La Nature dit à chaque créature quand elle en a aſſez ; & la faim & la ſoif ſuffiſent pour leur apprendre quand il leur en faut davantage (2).

(2) Cela eſt vrai. Il eſt très-certain que la faim & la ſoif doivent être nos guides dans la quantité de nourriture & de boiſſon que nous devons prendre ; mais combien y a-t-il de gens qui ſachent connoître les bornes de l'une & de l'autre ? Combien y en a-t-il qui ſachent diſtinguer le véritable appétit, d'avec celui que donnent les aſſaiſonnements dont nous maſquons nos mets ? Combien en voit-on qui ſachent s'arrêter au milieu d'un repas, qui dure quelquefois trois heures & ſouvent davantage ? Puiſqu'il n'eſt pas poſſible d'aſſigner à chaque *conſtitution* la quantité de nourriture qui lui con-

Quoique la modération soit la regle principale qu'on doive suivre par rapport à la quantité

Attention qu'il faut avoir à la qualité des aliments.

vient, il seroit à souhaiter que l'on suivît le conseil que l'Auteur donne plus bas, c'est-à-dire, que l'on bannît à jamais les Cuisiniers & leur art de nos tables, comme cause toujours renaissante de notre intempérance & de nos excès.

Avantages de la sobriété; exemples rapportés en preuves.

Il seroit aisé de prouver par une foule d'exemples, sans parler de ceux que nous offrent tous les jours les gens de la campagne, que les hommes qui se sont contentés d'une petite quantité d'*aliments* simples & sans apprêts, sont ceux qui ont joui de la meilleure santé, & qui ont vécu le plus longtemps. AUGUSTE se bornoit à la plus petite quantité de nourriture; *minimi cibi erat*, dit SUÉTONE, & tout le monde sait combien cet Empereur a vécu. BARTHOLE, ce célebre Restaurateur du Droit, qui est le premier qui ait pesé ses *aliments*, les réduisoit à une très-petite quantité, afin de conserver par-là son génie, également disposé en tout temps à l'étude, à laquelle il se livroit avec une ardeur dont on a vu peu d'exemples. L'immortel NEWTON, qui est parvenu à un âge très-avancé, n'a vécu que d'un peu de pain & d'eau, rarement d'un peu de vin d'Espagne & d'un peu de poulet. RAMMAZINI nous parle du Cardinal PALLAVICINI, qui, après avoir travaillé tout le jour sans rien prendre, se bornoit à faire un souper léger.

Mais un des exemples les plus frappants, est celui du fameux CORNARO, noble Vénitien. Dès l'âge de 25 ans, il fut attaqué de *maux* d'*estomac*, de douleurs de côté, de commencement de *goutte* & de *fievre lente*: malgré une multitude de *remedes*, sa santé continuoit, à 40 ans, d'être mauvaise. Il abandonna alors tous les *remedes*, & s'imposa le genre de vie le plus sobre, s'étant réduit à douze onces de nourriture solide, & à quatorze onces de boisson par jour; ce qui ne fait que le quart de la nourriture ordinaire d'un homme, dans le même pays où il vivoit. L'effet de ce *régime*, qu'il a décrit lui-même, dans un petit Ouvrage intitulé, *des Avantages de la vie sobre*, fut tel, que ses infirmités, disparoissant peu à peu, firent place à une santé ferme & robuste, accompagnée d'un sentiment de bien-être & de contentement, qu'il n'avoit jamais connu auparavant. A l'âge de 95 ans, il écrivit un Ouvrage sur la naissance & la mort de l'homme, dans lequel il a fait le portrait le plus intéressant de sa vie. « Je me trouve

des *aliments*, cependant leur qualité ne mérite pas moins de considération. Il y a mille causes qui peuvent gâter les *aliments* les plus sains.

Le bled gardé trop long-temps, est contraire à la santé.

Une saison contraire peut empêcher que les grains ne mûrissent, ou peut les corrompre après qu'ils sont mûrs. Ce malheur est dans l'ordre de la Providence, & nous devons nous y soumettre. Mais on ne sauroit punir trop sévérement ceux qui laissent corrompre les grains, en les amoncelant, & qui les conservent pour en faire hausser le prix. Le meilleur grain, gardé trop long-temps, devient dangereux pour l'usage, comme nous le ferons voir ci-après, note 7 de ce Chapitre.

Il est vrai que le pauvre est le premier qui souffre de la mauvaise qualité des grains; mais la santé des pauvres est de la plus grande importance à un Etat : de plus, les Maladies causées par les *aliments* mal-sains, sont souvent *contagieuses*; elles gagnent bientôt les hommes de tout état & de toute condition. Il est donc de l'intérêt de chaque particulier de veiller à ce que les provisions gâtées, de tout genre, ne soient point exposées en vente.

Les viandes doivent être mangées fraîches;

La viande peut être, ainsi que les substances *végétales*, rendue mal-saine, en la gardant trop long-temps. Toutes les substances *animales* ont une disposition constante à la *putréfaction*, qui, lorsqu'elle est portée trop loin, fait que non-

---

» sain & gaillard comme on l'est à 25 ans; j'écris 7 ou 8 » heures par jour; le reste du temps je me promene, je cause » ou je fais une partie dans un concert. Je suis gai; j'ai du » goût pour tout ce que je mange; j'ai l'imagination vive, » la mémoire heureuse, le jugement bon, &, ce qui est » surprenant, la voix forte & harmonieuse ». Il a vécu plus de cent ans.

ſeulement ces ſubſtances répugnent au goût, mais encore qu'elles deviennent nuiſibles à la ſanté.

Il faut jetter celles qui viennent d'animaux morts d'eux-mêmes, ou tués étant malades.

Les animaux malades & ceux qui meurent d'eux-mêmes, ne doivent jamais être mangés. Il eſt cependant ordinaire, dans certains pays, que les valets & le pauvre peuple mangent des animaux morts de Maladies, ou tués par accident. Il eſt vrai que la pauvreté peut y forcer le peuple; mais il feroit beaucoup mieux de manger une plus petite quantité d'*aliments* ſains; elle lui fourniroit une meilleure nourriture, & il courroit moins de dangers.

La Loi qui défendoit aux Juifs de manger des animaux morts d'eux-mêmes, ne paroît pas avoir eu d'autre but que la ſanté; & elle doit être auſſi-bien obſervée par les autres hommes, que par les Juifs. Un animal ne meurt jamais de lui-même, ſans quelque cauſe de Maladie. Or on ne peut pas concevoir comment un animal malade peut fournir un *aliment* ſain. Celui qui meurt par accident, ne doit pas être plus ſalubre; le *ſang* qui ſe répand dans les chairs, les fait bientôt tourner à la *putridité*.

Animaux dont il ne faut pas manger.

Les animaux qui vivent d'ordures, comme les canards, les cochons, &c. ne ſont point de facile *digeſtion*, & ne fourniſſent point une nourriture ſalubre. Les animaux qui ne font point un *exercice* ſuffiſant, ſont dans la même claſſe. La plupart de nos beſtiaux & de nos cochons de boucherie, ſont engraiſſés avec des *aliments* groſſiers, & ſont renfermés ſans jouir du grand air. On peut, ſans doute, par ces moyens les engraiſſer; mais leurs humeurs, qui ne ſont pas préparées & aſſimilées convenablement, reſtent crues, occaſionnent des *indigeſtions*, épaiſſiſſent les humeurs, & appeſantiſſent les eſprits.

Coutume dangereuse,

Les animaux sont souvent rendus mal-sains, parce qu'on les échauffe trop. La chaleur excessive cause la *fievre*, exalte les *sels* des animaux, & mêle si intimement le *sang* avec la chair, qu'il ne peut en être séparé. Les Bouchers qui fatiguent trop leurs bestiaux, devroient donc être punis sévérement. Il n'est sans doute personne qui voulût manger de la chair d'un animal mort d'une grande *fievre*; c'est pourtant le cas de tous les animaux qui ont été trop fatigués, & cette *fievre* est souvent portée jusqu'à la fureur (3).

Et manœuvres dégoûtantes des Bouchers.

Mais ce n'est pas là la seule maniere dont les Bouchers rendent la viande mal-saine; ils ont encore l'abominable coutume de souffler le *tissu-cellulaire* des animaux, & de l'emplir d'air pour les

---

(3) Pour entendre cette expression, il faut savoir que les Bouviers, les Conducteurs de bestiaux, les Bouchers, &c., sont dans l'usage, en Angleterre, de poursuivre & de faire courir leurs troupeaux, même dans les Villes, quand elles sont leur destination. Quelquefois ces imprudents excitent leurs bestiaux au point de les rendre furieux. On voit alors ces animaux se précipiter jusque dans les boutiques, au grand détriment des habitants. On dit que la Police de la Capitale y a mis ordre depuis quelque temps; mais il est probable que cet usage subsiste encore dans les Provinces.

Quoique nous n'ayons pas de pareils reproches à faire à nos Bouchers; cependant les bestiaux, qui sont destinés pour les Villes, sont souvent obligés de faire des courses considérables. Les Capitales dans lesquelles la consommation est immense, les font venir de très-loin; & si on les tue sur le champ, ils sont dans le cas de ceux dont parle l'Auteur. La Police de Paris a pourvu, jusqu'à un certain point, à ces inconvénients, en établissant deux dépôts de bœufs, l'un à Sceaux, l'autre à Poissi; mais ce dernier est encore trop éloigné. Il seroit cependant à souhaiter que l'on eût pris les mêmes précautions pour les autres grandes Villes. Cet objet est de la derniere importance; il est bien digne de mériter l'attention d'un Magistrat de Police.

faire paroître plus gras : par ce moyen, ils gâtent la viande ; ils la rendent incapable d'être gardée. Ils la rendent en outre dégoûtante par cette manœuvre, & ils en donnent une telle idée, qu'une personne, quelque peu délicate qu'elle soit, a de la répugnance pour tout ce qui vient des boucheries. Qui peut, en effet, s'exposer à manger de la viande soufflée & remplie de l'air des *poumons* d'un homme sale & mal-propre, qui, peut-être, est attaqué de quelque Maladie dangereuse ?

Les Bouchers sont encore dans l'usage de gorger de sang le *tissu-cellulaire* de la viande ; ce qui la fait paroître plus grasse, & la rend en même temps plus pesante. Mais cette manœuvre est on ne peut pas plus pernicieuse ; la viande en devient mal-saine & absolument incapable d'être gardée. J'ai rarement vu une piece de boucherie, dont le *tissu-cellulaire* ne fût gorgé de sang ; & je suis certain que cela n'arrive jamais aux animaux qu'on tue chez soi, & qu'on fait saigner dans la proportion convenable. Le veau paroît être l'espece de viande qui se gâte le plus souvent par cette cause. Peut-être cela dépend-il aussi un peu de ce que les veaux qui arrivent au marché, viennent de très-loin : ces longs voyages, dans des charrettes, meurtrissent leur tendre chair, & occasionnent la rupture d'un grand nombre de *vaisseaux sanguins*.

Maladies occasionnées par une trop grande quantité de nourriture animale.

Il n'est point de peuples au monde qui prennent une aussi grande quantité de nourriture *animale* que les Anglois. Voilà la raison pourquoi ils sont si généralement attaqués de *scorbut* & de la suite nombreuse de cette Maladie ; telles que les *indigestions*, la *mélancolie*, l'*affection hypocondriaque*, &c. Les animaux sont, sans contredit, des-

tinés à la nourriture de l'homme; & s'ils sont mélangés avec les *végétaux*, ils deviennent la nourriture la plus saine. Mais se gorger de bœuf, de mouton, de cochon, de poisson, de volaille, &c. deux ou trois fois par jour, c'est certainement vouloir altérer sa santé.

Il ne faut manger de la viande qu'une fois par jour.

Ceux qui sont jaloux de la conserver, doivent se contenter de manger une seule fois en vingt-quatre heures de la viande, & cette viande ne doit être que d'une seule espece.

(Une des regles de *diététique* la plus importante pour la santé, à laquelle il est d'autant plus nécessaire de s'astreindre, qu'on a l'*estomac* moins bon, c'est, dit M. TISSOT, d'éviter les mélanges de différents *aliments*, & de ne jamais se permettre plus de deux, ou tout au plus trois plats à chaque repas. Celui qui se borne à un seul, fait encore mieux. Je connois, ajoute-t-il, un vieillard respectable, qui, étant assez valétudinaire à quarante ans, s'imposa la loi de ne jamais manger que d'un seul plat: il a tenu parole; il est parvenu à l'âge de quatre-vingt-dix ans, jouissant d'une excellente santé, de toute la force de son esprit & de toute la vivacité de ses sens.

Si l'on réfléchit un moment sur cette variété étonnante de mets dont les tables sont servies, sur le nombre des choses différentes dont on surcharge son *estomac* en très-peu de temps, on trouvera peu d'usages plus ridicules; &, quand on en observe les suites, on voit qu'il y en a peu de plus dangereux (4).

(4) HORACE nous fait même la leçon sur cet article. « Voyons maintenant, dit-il, quels sont les avantages de la » frugalité. Premiérement, avec elle on se porte bien: pour » en être convaincu, rappellez-vous quelqu'un de ces repas

Le *ſcorbut* le plus opiniâtre, peut être guéri par la *diete végétale*. Le *lait* ſeul fait ſouvent plus dans cette Maladie, que les *remedes*. Il eſt donç évident que ſi les *végétaux* & le *lait* étoient plus ſouvent employés dans le *régime*, le *ſcorbut* ſeroit moins commun, & l'on verroit moins de *fievres putrides* & *inflammatoires*. Nous convenons avec plaiſir que les *végétaux* deviennent de jour en jour d'un uſage plus commun, & il eſt à déſirer que cet uſage devienne univerſel.

Avantage du régime végétal.

Les *aliments* ne doivent être, ni trop trempés, ni trop ſecs. Les *aliments* aqueux relâchent les *ſolides*, & rendent le corps foible. Auſſi voyons-nous que les femmes qui vivent de beaucoup de *thé* & de toutes les autres *dietes* aqueuſes, deviennent en général foibles & incapables de digérer les *aliments* ſolides; delà *l'affection hyſtérique* & ſes ſuites affreuſes.

Les aliments ne doivent point être trop liquides, ni trop aqueux.

D'un autre côté, les *aliments* qui ſont trop ſecs, communiquent en quelque ſorte de la rigidité aux *ſolides*, ils vicient les humeurs, & diſpoſent le corps aux *fievres inflammatoires*, au *ſcorbut* & autres Maladies de ce genre.

Inconvénients des aliments trop secs.

On a beaucoup écrit ſur les mauvais effets du *thé*. Sans doute qu'ils ſont très-nombreux; mais ils ſont plutôt l'effet de la quantité exceſſive que l'on en prend, & du temps où on le prend, que de ſes mauvaiſes qualités. Le *thé* eſt aujourd'hui le déjeûné univerſel de la partie du monde que nous habitons, & le matin eſt ſûrement le temps

Maniere de prendre le thé pour qu'il ne ſoit point nuiſible.

» ſimples, dont vous vous êtes ſi bien trouvé. Mais dès
» qu'avec les ragoûts & le rôti, on mêle le gibier, le poiſ-
» ſon, &c., les viandes douces ſe changent en *bile*, & une
» *pituite viſqueuſe* fait mille ravages dans l'*eſtomac* ».
Accipe nunc victus tenuis quæ quantaque ſecum
Afferat, &c. HOR. Sat. II, Lib. II.

le moins propre de la journée pour le prendre. Les personnes les plus délicates, qui, soit dit en passant, sont les plus grandes preneuses de *thé*, ne peuvent rien boire autre chose le matin. Si de telles personnes, après être restées dix ou douze heures sans rien manger, boivent cinq ou six tasses de *thé*, sans prendre seulement une demi-once de pain, elles ne peuvent manquer de se rendre malades. Le bon *thé*, pris en quantité modérée, ni trop fort, ni trop chaud, ni quand l'*estomac* est vuide, fera rarement de mal; mais s'il est mauvais, ce qui arrive souvent, & pris à la place d'*aliments* solides, il peut avoir les plus mauvais effets.

Dangers du thé pris en grande quantité, &, en général, de toutes les boissons aqueuses chaudes.

(Un des principaux dangers de la quantité de boisson quelconque, est de noyer *les sucs digestifs*, qui se trouvent par-là sans aucune force; & comme ils sont l'agent essentiel des *digestions*, on ne les émousse point impunément, d'autant plus qu'aucune boisson n'est capable de les remplacer, & que les *stomachiques* les plus vantés, dont plusieurs sont presque toujours nuisibles, n'équivalent jamais à la *salive* & aux liqueurs qui se séparent dans l'*estomac*.

Il faut boire beaucoup pour se bien porter: on ne peut sur-tout jamais boire trop d'eau, disent quelques personnes, & peut-être même quelques Médecins; mais c'est, dit M. TISSOT, être bien peu instruit des loix de l'*économie animale* & des effets de la boisson abondante. Le relâchement de l'*estomac*, l'affoiblissement des *sucs digestifs*, la précipitation des *aliments* avant que d'être digérés, voilà les effets certains de cet abus trop général. Ils sont plus ou moins augmentés par la quantité de ces boissons.

Celles que l'on prend chaudes ou tiedes, ont

un danger qui leur est plus particuliérement attaché ; c'est de détruire cette fine *mucosité* qui revêt & tapisse intérieurement l'*estomac*, les *intestins*, en général tous les *viscères* creux, & qui préserve leurs *nerfs* de la trop forte impression des *aliments*, ou des autres corps auxquels ils donnent passage. Quand cette *mucosité* est une fois emportée par le lavage continuel d'une boisson tiede, chargée ordinairement de principes *âcres* qui en augmentent le danger, les *nerfs*, se trouvant à nud, éprouvent des douleurs vives après le manger, à moins qu'on ne soit attentif à choisir les *aliments* les plus doux. Les *intestins* dépouillés, ainsi que l'*estomac*, de cette *mucosité*, font éprouver des douleurs vives de *coliques* ; & le mal se répandant jusqu'aux *membranes* internes de tous les petits *vaisseaux*, les *nerfs*, partout irrités, acquierent cette mobilité qui fait le malheur de tant de gens.

J'ai des exemples frappants des effets des liqueurs aqueuses, & particuliérement du *thé*. Un jeune Médecin de mes amis, que l'amour de l'étude fit voyager en Angleterre, fut sollicité par les diverses connoissances qu'il avoit & qu'il se fit à Londres, de prendre le *thé* à la mode des Anglois, c'est-à-dire, toute la matinée & une partie de l'après-midi. Il s'apperçut, au bout de quelque temps, qu'il avoit moins d'appétit ; qu'il avoit des bâillements, des anéantissements, &c. Cependant il continua de boire du *thé* ; & il en contracta l'habitude, au point qu'au bout d'un an, de retour à Paris, il ne put plus s'en passer. Mais, soit que le *thé* qu'il prit ici ne fût pas aussi bon que celui qu'il prenoit à Londres, soit que ce fût la suite des effets pernicieux de cette quantité de boisson, soit que ces causes aient agi con- Observation.

jointement, il se sentit bientôt des défaillances, accompagnées de chaleur dans les *entrailles*. L'appétit le quitta presque absolument, & il seroit infailliblement tombé malade, s'il n'eût abandonné l'usage du *thé*. Je sais que ce mauvais effet n'est pas aussi marqué pour tout le monde. On voit tous les jours des gens se bien porter, quoiqu'ils boivent habituellement du *thé*; mais ce ne peut être que ceux qui en boivent modérément. D'ailleurs les exemples de quelques heureux qui échappent à un danger, ne prouvent jamais que le danger n'existe pas.)

Dangers des ragoûts & des assaisonnements.

L'art du Cuisinier rend mal-sains plusieurs *aliments* qui ne le seroient point de leur nature. Rapprocher plusieurs ingrédients de différentes especes, pour faire un ragoût piquant, ou une soupe succulente, c'est vouloir composer un vrai *poison*. Les assaisonnements de haut goût & préparés avec la *saumure*, &c. ne sont propres qu'à exciter la gourmandise, & ne manquent jamais de nuire à l'*estomac*. Ce seroit un bien pour l'humanité, que les Cuisiniers, ainsi que leur art, fussent anéantis. La viande, simplement bouillie ou rôtie, est tout ce que l'*estomac* demande. Elle suffit seule pour les gens en santé, ainsi que nous l'avons fait voir note 2 de ce Chapitre; & les malades ont encore moins besoin de Cuisiniers.

A qui ils conviennent.

(Les assaisonnements ne devroient être regardés que comme des *remedes*; ils ne devroient être donnés qu'aux personnes dont l'*estomac* a les *fibres* lâches, & dont l'action n'est point animée par le mouvement. Ces personnes ont besoin de quelques *stimulants* qui les tirent de leur engourdissement; tels sont le *sel*, le *poivre* & le *sucre*: le *Sucre*, excellente production que la Nature se plaît de répandre par-tout, & que, par

analyse, on trouve en abondance dans tous les *aliments*, sur-tout dans les *végétaux*. Un de mes parents, qui a vécu très-long-temps auprès d'un grand Médecin, lui a souvent entendu dire que le *sucre* étoit la *panacée* des vieillards : aussi ce Médecin, qui en faisoit un très-grand usage, a-t-il vécu jusqu'à un âge très-avancé.)

La partie liquide de nos *aliments* mérite également notre attention. L'*eau* est non-seulement la base de toutes les liqueurs, mais encore elle compose la plus grande partie des *aliments* solides. La bonne *eau* est donc de très-grande importance dans le *régime*. La meilleure *eau* est celle qui est la plus pure & la moins chargée de parties *hétérogenes*.

Importance de l'eau dans le régime.

L'*eau* entraîne une partie des corps avec lesquels elle est en contact; elle peut donc être imprégnée de substances *minérales* ou *métalliques*, qui, la plupart, sont des *poisons*; qui, tout au moins, sont très-nuisibles. Aussi les habitants de certains pays de montagnes, sont-ils sujets à des Maladies particulieres, qui, probablement, sont dues à l'*eau*. C'est ainsi que ceux qui habitent les Alpes, & le Pic de Derby en Angleterre, ont de larges *tumeurs* ou des *goîtres* au cou. On impute, en général, cette maladie à l'*eau* de neige; mais il y a plus lieu de croire qu'elle est due aux mines des montagnes à travers lesquelles sourdent ces *eaux*.

On reconnoît que l'*eau* est imprégnée de corps étrangers, par son poids, par sa couleur, par son goût, son odeur, son degré de chaleur, & par d'autres qualités sensibles; mais l'*eau* dont on doit faire usage comme *aliment*, doit être légere, sans couleur particuliere, sans goût, sans odeur.

Qualités que doit avoir l'eau pour être bonne.

(Il faut qu'elle soit douce, fraîche, ni fade, ni amere; qu'elle mousse facilement avec le *savon*; qu'elle cuise bien les légumes & qu'elle lave bien le linge. Il n'y a que l'*eau* qui coule sur le sable, qui ait ces qualités. Voilà pourquoi celles qui coulent des montagnes, sont, en général, les plus pures & les plus limpides: les *eaux* de source sont ensuite les meilleures: l'on peut donner le troisieme rang à celles des rivieres. Les *eaux* de puits, & celles des mares, des étangs, des cîternes, & qui croupissent, sont les plus mauvaises. Les *eaux thermales* pures, comme celles de Plombieres & de Dax, approchent du degré de pureté de l'*eau distillée*.

Qualités des eaux de riviere.

Lorsque l'on compare l'*eau* prise sur les bords des rivieres, dans les endroits où leur cours est peu rapide, ou dans ceux qui sont exposés à l'ombre, avec celle que l'on puise dans leur courant, on y trouve une très-grande différence. Les *eaux* des petites, même des grandes rivieres, ont communément un goût fade, qui leur est communiqué par les substances *végétales* & *animales* en *putréfaction*. Cet inconvénient augmente dans les grandes chaleurs de l'été, à mesure que les *eaux* baissent. Aussi le résidu que l'on obtient par l'évaporation des *eaux* de source & de celles des torrents, est-il toujours plus ou moins blanc, & ne change-t-il presque point au feu; tandis que le résidu des *eaux* de riviere a toujours une couleur plus ou moins foncée, à cause d'une matiere *extractive* qui y est dissoute, & qui produit, en brûlant, une espece de charbon.

Mauvaises qualités des eaux de puits, &c. Maniere

Les *eaux* de puits peu profonds & creusés dans de nouvelles couches, offrent les mêmes phénomenes dans l'analyse. C'est par rapport à cette

matiere *extractive* & *putride* que les *eaux* des lieux marécageux & des tourbieres, telles qu'on en trouve dans les landes de Bordeaux, dans quelques cantons de la Flandre & de la Westphalie, sont si désagréables au goût & si mal-saines. Les *eaux* de puits, outre qu'elles sont dures & crues, lorsqu'on les boit nouvellement puisées, causent quelquefois des *coliques d'estomac* & d'*entrailles* assez vives. On a observé qu'elles perdent cette dangereuse propriété, lorsqu'elles ont été exposées pendant vingt-quatre ou trente-six heures au grand air, dans des vaisseaux de terre propres & bien évasés: alors elles conservent tout au plus une vertu légérement purgative, & qui est toujours en raison des matieres *salines*, & sur-tout des *sels marin* & *nitreux déliquescents* qu'elles contiennent. de les rendre potables.

Les *eaux* qui ont contracté quelque mauvaise odeur pour avoir croupi, ou pour avoir coulé à l'ombre sur un terrein plein d'herbes ou vaseux, perdent encore plus aisément leurs mauvaises qualités, en les faisant chauffer; en les exposant ensuite à l'air libre, pendant un ou deux jours, & en les filtrant après dans des fontaines sablées.

Qualités des eaux de pluie & de neige.

Les *eaux* de pluie ou de neige, recueillies dans un temps qui n'est point orageux, quand il a déja plu ou neigé pendant un certain temps, & reçues en plein air, loin de toute habitation, dans des vases de grès ou de terre, sont les meilleures de toutes les *eaux*, parce qu'elles ont été purifiées par une espece de *distillation* naturelle: elles sont pures & ont toutes les qualités que nous avons détaillées ci-dessus.

Propriétés de l'eau.

Si l'on a l'attention scrupuleuse de ne jamais conserver l'*eau* pure, & telle que nous venons de

la décrire, dans le *métal*, & sur-tout dans le *cuivre*, mais bien dans du grès ou de la terre, alors elle facilite extrêmement les *digestions*; elle fortifie; elle entretient toutes les *évacuations*; elle prévient tous les engorgements; elle rend le sommeil plus tranquille, la tête plus nette & la gaieté plus constante.

L'*eau* est la boisson que la Nature a donnée à toutes les nations; elle l'a faite agréable pour tous les *palais*; elle a la vertu de dissoudre, non-seulement tous les *aliments*, mais même presque tous les corps. Les Grecs & les Romains la regardoient comme une *panacée* universelle. Elle est en effet un très-grand *remede*, toutes les fois qu'il y a beaucoup de sécheresse, quand on est incommodé par les *aigreurs*, & quand la *bile* a acquis trop d'*âcreté*.

Utilité d'un verre d'eau le matin à jeun.

C'est une excellente pratique que de prendre tous les matins, au sortir de son lit, un ou plusieurs verres d'*eau* froide, dans quelque temps de l'année que ce soit. Cette *eau*, en qualité de puissant *dissolvant*, acheve de dissoudre les restes des *aliments*, que le peu d'action de la nuit n'a pas permis à l'*estomac* de bien digérer. Elle les entraîne; elle nettoie parfaitement ce *viscere* de toutes ses impuretés; &, en qualité de *fortifiant*, elle corrobore les *fibres* de l'*estomac*: elle est, par rapport à ce *viscere*, ce que le *bain froid* est par rapport au corps.)

Presque tous les habitants de l'Angleterre sont dans la possibilité de se choisir leur *eau*, & rien ne contribue davantage à la conservation de la santé, qu'une attention sévere dans ce choix. Cependant la négligence porte la plupart des gens à ne se servir que de celle qui est le plus à leur portée, sans s'embarrasser de ses qualités.

Avant qu'une *eau* ſoit amenée dans les grandes Villes, la Police doit apporter l'attention la plus ſévere à ſa qualité, la plupart des Maladies étant occaſionnées ou aggravées par les mauvaiſes *eaux*; & lorſqu'une fois elle aura été procurée à grands frais, le peuple ne s'aviſera pas d'en abandonner l'uſage.

Tout le monde connoît la méthode ordinaire de rendre l'*eau* claire, en la *filtrant*, & de l'adoucir, en l'expoſant au ſoleil & à l'air. Nous ne nous en occuperons point davantage. Nous conſeillerons ſeulement d'éviter, en général, de ſe ſervir des *eaux* qui ont ſéjourné long-temps dans de petits lacs, dans des étangs, &c., parce que ces *eaux* ont ſouvent acquis de la *putridité*, occaſionnée par la corruption des ſubſtances *animales* & *végétales* qui y ſéjournent. Les beſtiaux eux-mêmes ſont ſouvent malades de boire, dans des ſaiſons ſeches, de l'*eau* de réſervoirs, qui n'a point été renouvellée par des ſources, ou rafraîchie par les pluies. Les puits doivent être propres & avoir une libre communication avec l'*air*.

Malgré tout ce que l'on a pu écrire contre les *liqueurs fermentées*, puiſqu'elles continuent toujours d'être la boiſſon commune des perſonnes qui peuvent les ſupporter, nous croyons qu'il eſt plus prudent d'éclairer le choix qu'on doit en faire, que de prétendre condamner un uſage ſi ſolidement établi.

Des liqueurs fermentées.

Ce ne ſont pas les *liqueurs fermentées*, priſes modérément, qui nuiſent à la ſanté: c'eſt leur excès; c'eſt l'uſage de celles qui ſont mal préparées & *falſifiées* (5).

Pourquoi les liqueurs fermentées ſont nuiſibles.

(5) La *falſification* des *vins* & des autres *liqueurs*, eſt une des cauſes les plus communes des Maladies de l'*eſto*-

Maladies cauſées par les liqueurs falſifiées.

Dangers des liqueurs fermentées trop fortes.

Les *liqueurs fermentées* trop fortes, s'opposent à la *digestion*, au lieu de l'aider; elles relâchent

mac & des autres *visceres* de la *digestion*, sur-tout des diverses especes de *coliques*, & en particulier de *celle de plomb*, dite aussi *coliques des Peintres* ou de *Poitou*, auxquelles sont sujets ceux qui boivent de ces liqueurs. Un service essentiel à rendre à l'humanité, étoit de trouver un moyen facile & peu coûteux de reconnoître cette *falsification*, dans laquelle la *litharge* & d'autres préparations de *plomb*, jouent le plus grand rôle. Le célebre M. GAUBIUS, au rapport de M. DEHAEN, *Parte X*, *Cap. II*, *Rationis medendi*, *edit.* 12, *T. V*, *p.* 303, l'a trouvé dans une liqueur connue des *Physiciens* & des *Chymistes* sous le nom d'*encre de sympathie* ou *sympathique*, & encore par ces derniers sous le nom de *foie d'arsenic*, dont voici la composition, décrite par NEUMANN.

Liqueur propre à éprouver si les vins sont falsifiés par le plomb.

Prenez d'*orpiment*, une once;
de *chaux vive*, deux onces.

Pulvérisez à part chacune de ces substances: mêlez: mettez dans une bouteille à long col ou dans un matras de *Chymiste*: versez dessus douze onces d'*eau* de pluie pure: bouchez l'ouverture de la bouteille: placez-la sur un *bain de sable* modérément chaud: laissez digérer pendant vingt-quatre heures, ayant soin d'agiter la bouteille toutes les deux heures: retirez de dessus le *bain de sable*. Dès que le dépôt sera formé au fond de la bouteille, tirez à clair la liqueur, en la versant dans une autre bouteille: bouchez exactement & conservez.

Si l'on aime mieux, on peut faire bouillir ces mêmes substances dans la même quantité d'*eau*, pendant une demi-heure, & l'on obtiendra la même liqueur.

Cette liqueur, bien faite, doit être blanche, très-limpide & d'une odeur assez désagréable. Si on ne veut pas prendre la peine de la préparer soi-même, il faut la demander aux Apothicaires, sous le nom de *foie d'arsenic*, ou leur donner la *recette* que nous venons de transcrire, d'après laquelle ils composeront cette liqueur. Car si on la demandoit sous le nom d'*encre de sympathie*, ou d'*encre sympathique*, on seroit exposé à manquer les expériences, parce qu'il y a plusieurs especes de cette *encre*, & que la seule

&

& affoibliffent le corps, bien loin de le fortifier. Il y en a qui s'imaginent que ceux qui s'occu-

---

qui réussisse, est celle qui est préparée comme nous le prescrivons.

Nous faisons cette observation, parce que plusieurs personnes, qui ont voulu éprouver des *vins*, ont été trompées dans leurs espérances. Elles avoient demandé tout simplement de l'*encre de sympathie*, & on leur avoit donné celle de M. Hellot, c'est-à-dire, celle qui se colore par la chaleur, & que tous les *Physiciens* connoissent. Lorsqu'on a celle dont nous donnons la *recette*, elle ne manque jamais. Nous pouvons l'assurer, comme ayant répété les expériences dont nous allons parler. On peut d'ailleurs consulter les *Observations sur les Maladies épidémiques*, par M. Lepecq de la Cloture, année 1770, pag. 73, note 15.

Moyens d'éprouver si la liqueur est bonne.

Si l'on verse quelques gouttes de cette liqueur sur du *vinaigre*, dans lequel on aura dissous du *plomb* ou de la *litharge*, il faut que ce *vinaigre* noircisse tout-à-coup, & qu'il se trouble. Si la liqueur fait cet effet, elle est capable de servir aux expériences. Mais il est nécessaire que la bouteille soit parfaitement bouchée, & que quand on voudra s'en servir, on ne la débouche que ce qu'il faudra pour en laisser couler quelques gouttes, afin que la liqueur ne perde pas trop de sa vertu. Il seroit même mieux, aussi-tôt qu'elle est faite, de la partager dans plusieurs petites bouteilles, exactement fermées.

Maniere d'éprouver les vins & autres liqueurs.

On prend un verre bien net: on le remplit à moitié du *vin* qu'on veut éprouver: on fait couler dedans quelques gouttes de cette *encre de sympathie*. Si le *vin*, de rouge qu'il étoit, devient aussi-tôt jaune, ensuite brun, enfin presque noir, & qu'en même temps il se trouble, l'intensité de ces effets annoncera la quantité de *plomb* avec lequel il aura été *falsifié*. Car le *vin*, dans lequel il n'entre ni *plomb*, ni aucune de ses préparations, ne fait que pâlir par l'addition de cette liqueur.

M. Gaubius a poussé ses expériences jusques sur du

pent de travaux pénibles, ne peuvent se passer de *liqueurs fortes*. Cette opinion est une erreur.

On peut être fort & robuste sans boire de liqueurs fortes.

Les hommes qui n'ont jamais bu de *liqueurs fermentées*, sont non-seulement capables des plus grandes fatigues, mais encore ils vivent plus long-temps que ceux qui en font usage.

---

beurre, dans un temps de disette de cet *aliment*. Le *beurre*, dit-il, mêlé avec cette liqueur, jaunit, noircit, & prend une couleur semblable à celle de la boue. Le *beurre* qui n'est point *falsifié*, ne change point de couleur par l'addition de cette liqueur.

Il seroit à souhaiter que le peuple, les artisans, les ouvriers, & un nombre infini d'autres personnes, sur-tout dans les grandes Villes, que leur peu de fortune ne permet point de s'assurer de la nature de leur *vin*, & force de le prendre au cabaret, eussent toujours sur eux une petite bouteille de cette liqueur. Le peu de frais que sa composition entraîne; la petite quantité qu'il en faut pour faire l'expérience; la facilité avec laquelle on peut faire cette épreuve, rendent ce moyen des plus simples & des plus utiles.

Un autre avantage très-essentiel qui en résulteroit, seroit la nécessité dans laquelle ces épreuves réitérées mettroient les Marchands de *vins*, de ne plus *falsifier* leurs marchandises, au moins avec le *plomb*, qui est un des *poisons* les plus mortels; & nous osons assurer que les leçons que ces expériences donneroient à ces Marchands, feroient plus sur eux, que toutes les recherches de la Police la plus exacte.

Tout le monde sait qu'on peut se servir aussi du *foie de soufre*, pour éprouver les *vins*; mais cette composition *chymique* a une odeur infecte, & la rend incapable d'être portée sur soi. Au reste, voici la maniere de s'en servir, pour les personnes qui ne redouteroient point cette odeur. On verse un peu de *foie de soufre* en liqueur, sur un verre de *vin*; il se fait aussi-tôt un *précipité* dans le fond du verre. Si ce *précipité* est blanc, ou n'est coloré que par le *vin*, le *vin* n'est point *falsifié* par le *plomb*; si, au contraire, ce *précipité* est sombre, brun, noirâtre, c'est une preuve qu'il en contient; & il en contient d'autant plus, que cette couleur approche plus de la noire.

Cependant, supposé que ces liqueurs contribuent à rendre un homme plus capable de travaux pénibles, elles n'en consument pas moins les forces de la vie, & elles amenent une vieillesse prématurée. Elles entretiennent le corps dans une *fievre* permanente, qui épuise les esprits, qui échauffe, enflamme le *sang*, & dispose à des Maladies sans nombre.

Effets de l'usage des liqueurs fortes.

(Le *vin*, dit l'illustre Auteur du *Dictionnaire de Chymie*, quand on en use habituellement en grande quantité & avec excès, est un vrai *poison lent*, d'autant plus dangereux, qu'il est plus agréable, & qu'il est presque sans exemple qu'un amateur de *vin*, qui en a contracté l'habitude, s'en soit jamais corrigé. Mais si l'on observe avec plus de détail les effets que produit le *vin* sur les hommes en général, on verra qu'il y a, à cet égard, de très-grandes différences, qui dépendent de celles de leurs *constitutions* & de leurs *tempéraments*. Pour une personne qui en boit habituellement de pur & en quantité assez grande, sans en ressentir d'incommodités sensibles, sans que cela lui occasionne par la suite aucune Maladie, ou paroisse abréger ses jours, mille autres détruisent entiérement leur santé & abregent leur vie par l'usage habituel d'une quantité de *vin* moindre & mêlé avec de l'*eau*. Quoiqu'il soit toujours très-prudent & beaucoup plus sûr pour tout le monde de n'en prendre que fort peu à son ordinaire, cela devient indispensablement nécessaire pour ceux dont le *tempérament* ne se prête point naturellement à cette boisson.

Idée qu'on doit se faire du vin pris habituellement & avec excès.

Comme les mauvais effets & les Maladies qu'occasionne un trop grand usage du *vin*, viennent par degrés & sont insensibles, quelquefois même pendant bien des années, la plupart des hom-

mes, & sur-tout de ceux qui sont d'ailleurs assez sobres & assez attentifs à leur santé, sont tous les jours trompés sur cet article; prennent habituellement du *vin* plus qu'il ne leur en faut, eu égard à leur *tempérament*, & ruinent peu à peu leur santé, sans s'en appercevoir. Il est donc important d'indiquer les signes auxquels on peut reconnoître que le *vin* est contraire, ou devient contraire à ceux qui en usent, afin qu'ils puissent se tenir sur leurs gardes.

Signes auxquels on reconnoît que le vin est capable de nuire.

On peut être assuré que le *vin* est capable de nuire, lorsqu'après en avoir pris une quantité médiocre, l'haleine prend une odeur vineuse; lorsqu'il occasionne quelques rapports *aigres* & de légeres douleurs de tête; lorsque pris en quantité plus grande qu'à l'ordinaire, il procure des étourdissements, des *nausées* & l'ivresse; enfin lorsque cette ivresse est sombre, chagrine, querelleuse, & portée à la colere ou à la fureur. Malheur à quiconque le *vin* fait ces effets, qui, malgré cela, contracte l'habitude d'en boire une certaine quantité, & y persiste, ainsi que cela n'est que trop ordinaire; car cette habitude est très-forte. Ces hommes imprudents & infortunés ne manquent jamais de périr misérablement en langueur, & d'une mort prématurée, c'est-à-dire, vers l'âge de cinquante & quelques années. Leurs

Maladies occasionnées par le vin.

Maladies les plus ordinaires sont des *obstructions* dans le *foie*, dans les *glandes* du *mésentere*, dans d'autres *visceres* du *bas-ventre*. Les *obstructions* occasionnent presque toujours une *hydropisie* incurable.

Effets du vin chez ceux qui le digerent bien.

Ceux qui digerent bien le *vin*, n'éprouvent point, ou du moins n'éprouvent que d'une maniere beaucoup moins sensible, les *symptômes* dont nous venons de parler; leur ivresse est spi-

rituelle, babillarde, joyeuse : il est rare qu'ils périssent par les *obstructions* & l'*hydropisie* dont nous venons de parler. Malgré cela, le *vin* est d'autant plus dangereux pour eux, que n'en éprouvant que des effets bons & agréables en apparence, ils sont encore plus sujets que les autres à s'y livrer, & à contracter l'habitude d'en boire trop. Les buveurs de cette seconde espece vivent ordinairement un peu plus long-temps que ceux de la premiere ; mais il est extrêmement rare que leur *tempérament* ne commence à s'altérer avant l'âge de soixante ans ; & le partage de leur vieillesse, lorsqu'ils y parviennent, est une *goutte* cruelle, ou la *paralysie*, la *stupidité*, l'*imbécillité*, & souvent tous ces maux ensemble.

Il n'est pas, je crois, nécessaire de faire remarquer que l'usage de l'*eau-de-vie*, des *ratafias* & autres liqueurs de table, est encore infiniment plus pernicieux & plus meurtrier que celui du *vin* même.)

Mais les *liqueurs fermentées* peuvent être trop foibles comme trop fortes. Dans le premier cas, elles doivent être bues dans leur nouveauté, sans quoi elles *s'aigrissent* & s'éventent. Pour les dernieres, si elles sont bues toutes nouvelles, comme la *fermentation* n'est pas achevée, elles se débarrassent de leur *air* dans les *intestins* ; delà les *vents*. Si elles sont bues trop anciennes, elles *s'aigrissent* dans l'*estomac* & nuisent à la *digestion*. C'est pourquoi la *biere*, le *cidre*, &c., doivent avoir le degré de force nécessaire, pour qu'ils puissent être gardés jusqu'à ce qu'ils soient assez faits ; alors on peut en faire usage. Quand les *liqueurs fermentées* sont conservées trop long-temps, quoiqu'elles ne soient pas tournées à

l'*aigre*, elles contractent cependant une dureté qui les rend mal-saines.

Chaque famille devroit préparer elle-même ses liqueurs fermentées. Pourquoi ?

Chaque famille devroit préparer ses *liqueurs fermentées* elle-même, quand elle est dans le cas de le faire. Depuis que la préparation & la vente de ces liqueurs sont devenues une des principales branches du commerce, il n'y a pas de méthode que l'on n'ait tentée pour les *falsifier*.

Le grand objet, & de ceux qui les préparent, & de ceux qui les vendent, est de les rendre enivrantes. Or il n'y a personne qui ne sache qu'on ne peut leur donner cette qualité qu'en employant les ingrédients qui doivent en même-temps les rendre fortes. Ce seroit commettre une imprudence que de nommer les matieres qu'on emploie tous les jours pour rendre les liqueurs fumeuses. Il suffit de dire que cette pratique est très-commune, & que tous les ingrédients qu'on emploie à ce dessein, sont de nature *narcotique* ou *stupéfiante*; mais tous les *narcotiques* sont des especes de *poisons*. On voit donc ce qui doit résulter de cet usage universel. Quoique ces *liqueurs* ne tuent point subitement, elles affectent cependant les *nerfs*; elles relâchent & affoiblissent l'*estomac*; elles vicient les *digestions*, &c. (6).

---

(6) On ne peut guere connoître, que par leurs mauvais effets, les *vins falsifiés* par toute autre substance que par le *plomb*. Il est vrai que le *plomb* & ses préparations sont les substances employées le plus souvent à cet effet, sur-tout dans les pays où les *vins* tournent facilement à l'*aigre*, parce que ce *métal*, réduit en *chaux*, a la propriété de former, avec l'*acide* du *vinaigre*, un *sel* d'une saveur sucrée assez agréable, qui n'altere en rien la couleur du *vin*, & qui arrête la *fermentation* & la *putréfaction* des *vins*. Il y a une infinité d'autres substances plus ou moins dangereuses, qui sont employées à la *fal-*

Si les *liqueurs fermentées* étoient préparées sans fraude, & gardées pendant le temps que chacune

---

fification des *vins*, mais que, par la même prudence que celle qui a guidé l'Auteur, nous ne nommerons pas; & la liqueur que nous venons de proposer, note précédente, n'a pas la vertu de les dévoiler.

Malgré cette importante découverte, on est donc encore exposé. M. BUCHAN a donc raison de proposer comme le moyen le plus sûr, le plus immanquable, celui de préparer soi-même ses *liqueurs fermentées*. C'est en applaudissant à ses vues que nous allons entrer dans quelques détails relatifs à la préparation du *vin*, du *cidre* & de la *biere*. Ces détails pourront être utiles à ceux qui voudront & qui seront à portée de suivre ce conseil salutaire.

Le *vin*, le *cidre*, la *biere*, sont le produit d'une opération de la Nature, appellée *fermentation*, dont la marche & les effets sont absolument les mêmes dans l'une comme dans l'autre de ces liqueurs: elles ne different que par les substances qui ont fourni les *sucs*: mais elles n'exigent pas la même manipulation. Les raisins, les pommes, les poires, n'ont besoin, pour *fermenter*, que d'être écrasés, tandis que les grains dont on fait la *biere*, ont besoin de préparations préliminaires.

Nous allons commencer par le *vin*; & tout ce que nous dirons de cette liqueur, devra s'entendre également du *cidre* & du *poiré*; ensuite nous viendrons à la *biere*.

Procédé pour faire le vin.

Le *suc* des raisins, nouvellement exprimé, s'appelle *moût*; le peuple l'appelle *vin doux*. Il est trouble, fortement sucré, très-*laxatif*, & occasionne des *cours de ventre*, &c. Le *moût*, mis en repos dans un vaisseau convenable & dans un lieu chaud, à une température de 10 à 16 degrés, après un temps plus ou moins long, selon la nature de cette liqueur, & la température du lieu où il est exposé, commence à se gonfler & à se raréfier, ensorte que si le vaisseau est entiérement plein, il déborde & s'extravase en partie. Il s'excite entre ses parties un mouvement intestin, bientôt accompagné d'un petit bruit ou frémissement, & ensuite d'un bouillonnement manifeste. On voit des bulles s'élever à la surface; il s'en dégage en même-temps une

Maniere de faire le vin.

d'elles demande ; si elles étoient bues avec modération, elles procureroient un avantage réel : mais

vapeur méphitique si subtile & si dangereuse, qu'elle est capable de faire périr en un instant les hommes & les animaux qui y sont exposés, si l'*air* dans lequel se fait cette opération n'est pas suffisamment renouvellé, comme nous le ferons voir Tome IV, chap. LV, § III. On voit en même-temps les parties grossieres, les pepins, les pelures, &c. poussés par le mouvement de la *fermentation*, s'agiter en différents sens, & s'élever à la surface, où elles forment une écume ou espece de croûte molle & spongieuse, qui couvre exactement la liqueur. Cette croûte se souleve & se fend de temps en temps, pour donner passage à l'*air* qui se dégage, & à des vapeurs qui s'échappent ; après quoi elle se referme comme auparavant.

Temps où il faut mettre le vin dans les tonneaux, lorsqu'on veut que la liqueur soit riche en esprits.

Tous ces effets continuent jusqu'à ce que la *fermentation* venant à diminuer, ils cessent peu à peu. Alors la croûte, qui n'est plus soutenue, se divise en plusieurs pieces qui tombent successivement au fond de la liqueur. Mais, pour avoir le *vin* dans toute sa force, il ne faut pas attendre cet état de la croûte ; il faut saisir le moment où, après que la masse *fermentante* a été stationnaire, elle commence à baisser ; ainsi que l'a prouvé M. BERTHOLON, dans un Mémoire qui a remporté le prix de la Société Royale des Sciences de Montpellier, en 1780. Voilà le temps qu'il faut saisir, lorsqu'on veut avoir un *vin* généreux & riche en esprits. Pour favoriser la cessation de la *fermentation* sensible, on y parvient en enfermant le *vin* dans des vaisseaux, qu'on bouche & qu'on transporte dans une cave, ou tout autre lieu plus frais que celui où s'est fait la *fermentation*.

Cette liqueur est déja très-différente de ce qu'étoit le *moût*. Elle n'a plus la même saveur douce & sucrée ; celle qu'elle a, quoiqu'encore très-agréable, a quelque chose de très-relevé, & même de piquant. Elle n'est plus *laxative* comme le *moût* ; elle porte, au contraire, à la tête, & prise en certaine quantité, elle occasionne l'ivresse. Cette premiere opération de la Nature se nomme *fermentation spiritueuse sensible*. Mais pour que le *vin* parvienne à sa perfection, il faut qu'il subisse une seconde opération, qui n'est qu'une suite de la premiere ; c'est ce qu'on appelle *fermentation insensible*.

si elles sont mal préparées ; si elles sont *falsifiées* ; si elles sont prises avec excès, elles doivent avoir les suites les plus funestes.

Le *vin* donc, tiré hors de la cuve, enfermé dans des tonneaux bouchés & placés dans une cave, ou dans un lieu frais, devient alors tranquille. Les parties étrangeres, qui étoient suspendues dans la liqueur & qui la troubloient, se séparent, forment un dépôt qu'on nomme *lie*, & le *vin* devient clair. Mais il ne peut acquérir cette *diaphanéité*, sans éprouver un certain mouvement insensible, qui divise toutes les parties étrangeres qui avoient échappé à la premiere *fermentation*. Un autre phénomene qui prouve ce mouvement insensible, c'est que le *vin* devient alors beaucoup plus spiritueux ; c'est qu'il se sépare du *vin* une matiere *saline*, *acide*, terreuse, qu'on nomme *tartre*, qui s'attache aux parois des vaisseaux, dans lesquels on le conserve. Comme la saveur du *tartre* est dure & très-désagréable, il est évident que le *vin* qui, par l'effet de la *fermentation insensible*, a gagné du spiritueux, & s'est débarrassé de la plus grande partie de son *tartre*, doit être infiniment meilleur & plus agréable ; & c'est à cela qu'est due principalement la supériorité reconnue de tout le monde, qu'a le *vin* vieux sur le nouveau.

Pourquoi l'on préfere le vin vieux au nouveau.

Telle est l'opération de la Nature dans la fabrication du *vin*. L'on voit que nous n'y avons que très-peu de part, & que notre soin se borne à saisir l'instant où il faut retirer le *vin* de la cuve, & l'enfermer dans des tonneaux. Mais ce soin est très-essentiel, c'est de lui que dépend la perfection du *vin* ; car si l'on ne saisit pas le point que nous avons assigné, ou la *fermentation* sera trop peu avancée, ou elle le sera plus qu'elle ne doit l'être. Les inconvénients seront grands de part & d'autre.

Si la *fermentation* n'a pas eu le temps de parcourir en entier sa premiere période, il restera dans le *vin* une plus ou moins grande quantité de matieres qui n'auront pas encore subi la *fermentation* : ces parties venant à fermenter après coup dans les bouteilles, dans les tonneaux, &c., occasionneront des phénomenes d'autant plus sensibles, que la premiere *fermentation* aura été interceptée plutôt. Aussi il arrive toujours que ces *vins* se troublent, bouillonnent dans leurs vaisseaux, & en font casser un grand nombre, à

On devroit également faire ſoi-même ſon pain.

Nous recommandons à chaque famille de pré- parer elle-même, non-ſeulement les *liqueurs fer-*

---

cauſe de la grande quantité d'*air* & de vapeurs qui s'en dégagent pendant la *fermentation*.

Ce qui rend le vin mouſſeux, & le cas qu'on doit en faire.

On a un exemple de ces effets dans les *vins* qu'on nomme *mouſſeux*, tels que les *vins de Champagne* & autres de cette eſpece : on intercepte, ou même on ſupprime à deſſein la *fermentation* ſenſible de ces *vins*, pour leur donner cette qualité *mouſſeuſe*. Tout le monde ſait que ces *vins* font ſauter avec bruit les bouchons de leurs bouteilles ; qu'ils ſont pétillants ; qu'ils ſe réduiſent tout en *mouſſe* blanche quand on les verſe dans les verres, & qu'enfin ils ont une ſaveur infiniment plus vive & plus piquante que celle des *vins* non *mouſſeux*. Ces qualités ne ſont pas mauvaiſes à certains égards ; mais elles ne ſervent qu'à ſatiſfaire le goût & le caprice de certaines perſonnes, & ne doivent point être celles d'un bon *vin*, deſtiné à être bu habituellement.

Qualité que doit avoir le vin deſtiné à être bu habituellement.

Ce dernier doit avoir ſubi d'abord une *fermentation ſenſible* aſſez complete, pour que la ſuite de cette *fermentation*, qui ſe fait avec le temps dans des vaiſſeaux clos, ſoit inſenſible, ou, du moins, infiniment peu ſenſible.

Mais ſi le *vin*, qui n'a pas fermenté d'abord convenablement, eſt ſujet aux accidents dont nous venons de parler, celui dont la premiere *fermentation* a été portée trop loin, en éprouve encore de bien plus fâcheux : car toute liqueur *fermenteſcible* eſt, par ſa nature, dans un mouvement *fermentatif* plus ou moins fort, ſuivant les circonſtances, mais continuel depuis le premier inſtant de la *fermentation ſpiritueuſe*, juſqu'à la *putréfaction* la plus entiere. Il ſuit delà que dès que la *fermentation ſpiritueuſe* eſt parfaitement finie, & même quelquefois avant, le *vin* commence à ſubir la *fermentation acide*.

Le vin qui tourne à l'aigre, n'eſt bon qu'à faire du vinaigre : ce qu'en font les Marchands de vins.

Cette ſeconde *fermentation* eſt très-lente & inſenſible, quand le *vin* eſt dans des vaiſſeaux bien clos & dans un lieu bien frais ; mais elle ſe fait ſans interruption & gagne peu à peu ; de ſorte qu'après un certain temps, le *vin*, au lieu de s'être amélioré, ſe trouve à la fin tourné à l'*aigre* ; & ce mal eſt ſans reſſource, parce que la *fermentation* peut bien avancer, mais jamais rétrograder. Dans ce cas, le ſeul remede eſt d'en faire du *vinaigre*. C'eſt le parti que prennent tous les Marchands de *vin* qui ſont

mentées, mais encore le *pain*. Le *pain* est un objet si essentiel à la vie, qu'on ne sauroit apporter trop

---

honnêtes ; mais combien y en a-t-il ? La plupart entassent *drogues* sur *drogues* ; & , comme il n'y en a point qui réussisse, dans ce cas, comme les *chaux de plomb*, ils ne se font pas scrupule d'employer ce *poison*, qui ne manque pas d'occasionner les *coliques* les plus atroces, & même quelquefois la mort à ceux qui le prennent intérieurement.

Si jamais quelqu'un se trouvoit avoir de ces *vins* qui tournent à l'*aigre*, & qu'il ne voulût pas se déterminer à en faire du *vinaigre*, les seules substances qu'il pourroit employer, mais qui ne lui réussiroient pas toujours, ce seroit le *sucre*, le *miel*, & autres matieres *alimenteuses* sucrées ; & si elles réussissent, ce n'est que lorsque le *vin* est très-peu *acide*. Je connois une personne qui, ayant une piece de *vin* tournée légérement à l'*aigre*, le rendit très-potable, en versant dans son tonneau cinquante livres de *suc* de raisins bien mûrs, nouvellement exprimé, & en prenant les précautions convenables.

M. MACQUER a lu à l'Assemblée publique de l'Académie des Sciences, Avril 1778, un Mémoire sur les moyens de corriger la verdeur des raisins dans les années où la saison s'oppose à leur maturité. Ces moyens, aussi simples qu'ingénieux, & confirmés par des expériences réitérées, sont de mettre dans la cuve, avec le *moût*, une quantité de *sucre* ou de *cassonade*, proportionnée à la verdeur de ce liquide ; laquelle verdeur empêcheroit la *fermentation*. Il a été jusqu'à faire du *vin* très-passable avec le gros raisin, nommé *verjus*. (Maniere de corriger la verdeur des raisins.)

Procédé pour faire le vinaigre.

Pour convertir en *vinaigre* le *vin* tourné à l'*aigre*, & en général pour faire le *vinaigre*, la méthode consiste à mettre le *vin* que l'on veut faire *fermenter*, avec sa *lie* & son *tartre*, dans un lieu dont la température soit assez chaude, comme de 18 à 20 degrés, cette *fermentation* demandant plus de chaleur que la *spiritueuse*. Elle est aussi plus tumultueuse, & produit elle-même plus de chaleur. Voilà pourquoi il ne faut jamais emplir les vaisseaux dans lesquels se fait cette *fermentation*. (Maniere de faire le vinaigre.)

d'attention pour l'avoir pur & salubre. Pour cet effet, il est nécessaire de n'employer que du bon

---

BOERRHAAVE décrit un procédé, dans ses *Elements de Chymie*, dont voici le précis. On a deux cuves placées verticalement sur un de leurs fonds, & ouvertes supérieurement. A un pied au-dessus du fond de ces cuves, est établie une espece de claie, sur laquelle on met un lit de branches de vignes vertes, & par-dessus des rafles de raisins, jusqu'au haut de la cuve. On distribue le *vin*, préparé comme nous avons dit, dans ces deux cuves, de maniere que l'une en soit totalement remplie, & que l'autre ne soit qu'à moitié. Vers le second ou troisieme jour, la *fermentation* commence dans la cuve demi-pleine; on la laisse aller pendant vingt-quatre heures; après quoi on remplit cette cuve avec de la liqueur de la cuve entiérement pleine, & on répéte ce changement toutes les vingt-quatre heures, jusqu'à ce que la *fermentation* soit achevée; ce que l'on reconnoît à la cessation du mouvement de la cuve à demi-pleine.

La *fermentation du vinaigre*, conduite de cette maniere, dure environ quinze jours en France, pendant l'été; mais lorsque la chaleur est forte, comme à 25 degrés & au-delà, on fait, de douze en douze heures, les changements dont nous avons parlé, & alors c'est l'affaire de huit à dix jours.

Le *vinaigre* ne se fait pas seulement avec du *vin*; on en fait encore avec du *cidre*, de la *biere*, &c.

Procédé pour faire la biere.

Maniere de faire la biere.

La *biere* est, à proprement parler, un *vin* de grain : c'est une liqueur *spiritueuse*, qu'on peut faire avec toutes les graines farineuses, mais pour laquelle on préfere communément l'*orge*. Si l'on prenoit la *farine d'orge*, qu'on la délayât dans de l'eau, qu'on l'abandonnât ensuite à elle-même, à un degré de chaleur propre à la *fermentation spiritueuse*, cette *fermentation* ne se feroit que lentement & imparfaitement, parce que la farine a la propriété de rendre l'eau *mucilagineuse* & collante, à un degré qui s'oppose, jusqu'à un certain point, aux mouvements *fermentescibles*. On a trouvé les moyens de remédier à ces inconvénients, en faisant d'abord tremper le grain dans l'eau froide, pour qu'il s'imbibe & qu'il renfle jusqu'à un cer-

grain : il faut qu'il ſoit travaillé convenablement, & qu'il ne ſoit mélangé d'aucuns ingrédients mal-

---

tain degré ; après cela on l'étend en tas à une chaleur convenable, pour le faire germer. On arrête cette germination auſſi-tôt que le germe, ou, comme diſent les Braſſeurs, la *plume* commence à ſe montrer : pour cet effet, on torréfie légérement le grain, en le faiſant couler dans un canal incliné, chauffé à un certain degré.

Cette germination & cette légere torréfaction, changent beaucoup la nature de la matiere *mucilagineuſe fermenteſcible* du grain. La germination atténue conſidérablement, & détruit en quelque ſorte totalement la *viſcoſité* du *mucilage*, & cela, lorſqu'elle n'eſt point portée trop loin, ſans rien ôter de ſa diſpoſition à *fermenter :* au contraire, elle le change en un *ſuc* un peu ſucré, comme il eſt aiſé de s'en aſſurer en mâchant des grains qui commencent à germer. La légere torréfaction contribue auſſi pour ſa part à atténuer la matiere *mucilagineuſe fermenteſcible* du grain.

Lors donc qu'il a reçu ces préparations, il eſt en état d'être moulu & d'imprégner l'eau de beaucoup de ſa ſubſtance, ſans la réduire en colle, & ſans lui communiquer de *viſcoſité*. Ce grain, ainſi préparé, ſe nomme *malt* ou *drege*. On broie donc enſuite le *malt*, & on en tire toute la ſubſtance diſſoluble dans l'eau, & *fermenteſcible*, à l'aide de l'eau chaude. On évapore cette extraction, en la faiſant bouillir dans des chaudieres juſqu'à un degré convenable ; on y met quelque plante d'une amertume agréable, comme le *houblon*, pour rehauſſer la ſaveur de la *biere*, & la rendre capable de ſe conſerver long-temps. Enfin on met cette liqueur dans des vaiſſeaux, pour la laiſſer *fermenter* d'elle-même. C'eſt la nature qui fait le reſte de l'ouvrage ; il ne faut que l'aider, par les moyens favorables à la *fermentation ſpiritueuſe*, expoſés plus haut, page 184 de ce volume. Ce que c'eſt que le malt ou drege.

Depuis la premiere édition de cet Ouvrage, il a paru un Traité ſur la maniere de perfectionner la *théorie* & la pratique de l'art de braſſer. L'Auteur, M. *John* Richardson, après avoir dit que les Braſſeurs de Paris & de Flandre ignorent cet art, & que notre *bonne biere de Mars* eſt un *miſérable* breuvage, avance que nous pouvons boire d'auſſi excellent *porter* & d'auſſi agréable *ale* que les Anglois, ſi nous ſommes attentifs au choix de l'eau & du *houblon*,

sains. Cependant nous sommes forcés de convenir que ce n'est pas là toujours la conduite de ceux qui en font commerce. Leur objet est plutôt de plaire à la vue, que de consulter s'il peut nuire à la santé.

& si nous savons saisir le moment où il faut arrêter la germination du grain, & la *fermentation* de la liqueur.

Mais, comme M. RICHARDSON n'a pas entendu donner tous ses secrets, parce qu'il n'étoit pas de son intérêt de le faire, tout secret utile ayant son prix, & qu'il se réserve d'instruire les Brasseurs qui jugeront à propos de mettre un prix à l'acquisition de ses connoissances, ses préceptes se réduisent à peu près à ceux que nous venons de donner, excepté qu'il prescrit de n'employer que l'*eau* la plus douce & la plus légere, & de rectifier celle qui n'a pas ces qualités, en l'exposant au soleil, & en modifiant l'action du feu qui doit faire l'extraction; d'arrêter la germination, à l'instant où la *plume* cherche à poindre; car, tant qu'elle n'est pas à ce point, la substance sucrée n'est pas encore produite; & si elle sort des lobes, cette substance est détruite en proportion de la croissance de la *plume*; de ne se servir que de *houblon* bien mûr, afin qu'il possede cette *huile essentielle*, en laquelle résident ses propriétés; &, lorsqu'on l'emploie sec, de ne se servir que de celui qui a été séché promptement & bien foulé dans des sacs, afin qu'il soit à l'abri de toute action de l'*air* extérieur; de suppléer à l'inactivité de la *fermentation*, par le moyen de la *levure*; enfin de retirer la liqueur du vaisseau dans lequel elle est mise à fermenter, dans l'instant où ce vaisseau se couvre de mousse, parce qu'alors la *fermentation vineuse* est complete.

Il observe de plus, que la couleur plus ou moins foncée de la *biere*, vient de la maniere dont on fait sécher l'*orge*; que si on n'employoit jamais que la chaleur du soleil, on auroit toujours une *biere* blanche, ou presque sans couleur; mais que n'ayant pas le soleil à ses ordres, & étant obligé de faire usage de différents fours, ou, comme en France, de canaux chauffés, les divers degrés de chaleur déterminent les teintes diverses de la *biere*.

Au reste, M. RICHARDSON annonçoit alors qu'il se proposoit de passer en France, pour y répandre ses connoissances. Peut-être même à l'instant où on lira cet article, nos Brasseurs l'auront-ils déja vu.

Le meilleur *pain* eſt celui qui n'eſt ni trop lourd, ni trop léger; qui eſt bien *fermenté*; qui eſt fait de bonne farine de *froment*, ou plutôt de *froment* & de *ſeigle* mêlés enſemble (7).

Qualités qui conſtituent le meilleur pain.

(7) Il y a cent ans qu'il n'y avoit preſque pas de famille qui ne fît ſon *pain* elle-même; & il n'y en a pas cinquante que dans les Villes, même à Paris, les Bourgeois & le Peuple avoient encore leur *huche*; inſtrument dont nos enfants ne connoîtront bientôt plus le nom, & dont nous n'avons d'idée que pour en voir quelquefois dans les campagnes. A quoi peut-on attribuer cette négligence pour l'*aliment* le plus agréable, le plus utile & le plus néceſſaire, ſi ce n'eſt à cette indifférence pour tout ce qui regarde la ſanté, & à cette avidité du gain, qui ne permet pas de ſacrifier le moindre temps à la choſe de la vie la plus indiſpenſable? Mais le luxe y a ſans doute la plus grande part.

Le luxe, qui n'eſt que l'amour du faſte & de la magnificence, a porté les riches à avoir du *pain* qui eût plus d'apparence que celui qui ſe faiſoit dans leurs maiſons. Les Boulangers ſe ſont étudiés à lui donner ce coup d'œil ſéduiſant qui en impoſe. Sans s'embarraſſer de ce que les Boulangers mettoient dans le *pain* pour lui donner cette apparence, on n'en voulut point d'autres. Les Bourgeois & le Peuple, ſinges des Grands, voulurent les imiter; & aujourd'hui les choſes en ſont au point, que l'on ne ſe doute ſeulement pas de la maniere dont ſe fait le *pain*, & qu'on regarde les Boulangers comme une claſſe d'hommes dont on ne peut abſolument ſe paſſer. Cependant ſi, d'après ce que dit l'Auteur, quelqu'un jaloux de ſa ſanté, vouloit faire ſon *pain*, ou le faire faire dans ſa maiſon, comme le faiſoient nos reſpectables ancêtres, en tout plus ſages que nous, voici, en peu de mots, la maniere de le faire.

La premiere choſe à laquelle il faille faire attention, quand on veut faire du *pain*, c'eſt au choix du grain. Car c'eſt toujours une économie mal-entendue, dit, avec raiſon, M. Parmentier, que de préférer les *bleds* de moyenne qualité, aux bons *bleds*, à cauſe de leur cherté: les produits en farine & en pain de ces derniers, dédommagent au-delà de l'excédant du prix qu'on les a achetés.

On n'aura donc que de bon *bled*; & les caracteres du meilleur ſont « d'être ſec, dur, peſant, ramaſſé, bien

Caracteres du bon bled

Ce seroit passer les bornes que nous nous sommes prescrites, que de spécifier chaque espece d'*a-*

& du bon seigle.

» nourri, plus rond qu'ovale ; d'avoir la rainure peu profonde, lisse, claire à sa surface, & d'un blanc jaunâtre » dans son intérieur ; de sonner lorsqu'on le fait sauter dans » la main, & de céder aisément à l'introduction du bras » dans le sac qui le renferme. Le bon *seigle* doit être clair, » peu alongé, gros, sec & pesant ».

Ce n'est pas assez d'être au fait de ces caracteres ; il faut encore connoître ceux des bonnes farines, produites par ces deux especes de grains ; parce qu'indépendamment qu'un grand nombre de familles n'achetent que de la farine pour faire leur *pain*, c'est que ceux qui possedent le meilleur *bled*, ne sont pas toujours sûrs, après l'avoir envoyé au moulin, d'en retirer la meilleure farine. « Le Meûnier, dit le même » Ecrivain, malgré la vigilance la plus active, peut à sa » volonté, comme un Joueur de gobelets, à la faveur d'une » ficelle, d'un geste, d'un mot convenu, escamoter le *bled* » en haut, en y substituant un grain de moindre qualité ; » donner en bas plus de son que de farine, & mettre par-là » en défaut les regards des argus, sans qu'il soit trop possible » de voir la manœuvre, & de convaincre de fraude celui » qui seroit capable de la faire. » Voilà ce qui fait désirer à cet Auteur patriote, que le commerce des farines soit suppléé à celui des grains, « comme à Paris, où les Boulangers » ont abandonné, depuis une trentaine d'années, l'usage » dans lequel ils étoient d'envoyer leur *bled* au moulin, & » de bluter chez eux, pour ne plus acheter que de la farine » toute prête à être employée. »

Caracteres de la bonne farine de froment.

Or, la meilleure farine de *froment* est « d'un jaune citroné, seche, grenue, pesante : elle s'attache aux doigts, » & pressée dans la main, elle reste en une espece de pelotte, » qui se brise dès que la main est ouverte. Pour en juger plus » exactement, il faut en faire une boulette avec de l'eau. Si la » pâte qui en résulte, après l'avoir bien maniée, s'affermit » promptement à l'air, prend du corps & s'alonge sans se » séparer, c'est un signe alors que la farine est bonne, & » que le *bled* qui l'a fournie est de la meilleure qualité.

De la bonne farine de seigle.

» La farine de *seigle*, parfaitement moulue & blutée, n'a » pas l'œil jaune de celle de *froment*. Elle est douce au tou- » cher, d'un beau blanc, & exhale une odeur de violette » qui la caractérise. Si on en fait une boulette avec de l'eau,

liments ;

liments ; que de développer leur nature, leurs propriétés, & d'assigner leurs effets sur chaque *conf-*

» la pâte qui en résulte n'est pas longue & tenace comme
» celle du *bled* : elle est, au contraire, courte, grasse, s'atta-
» che aux doigts mouillés, & ne se durcit pas promptement
» à l'air. »

La bonne qualité du *pain* ne dépend nullement de la qualité de l'*eau* avec laquelle on le fabrique, mais du degré de chaleur qu'on donne à cette eau. Toutes sortes d'*eaux*, pourvu qu'elles soient potables, peuvent servir indifféremment à la préparation du *levain*, au pétrissage de la pâte & à la fabrication du *pain*. Ainsi c'est une erreur, comme M. PARMENTIER s'en est assuré par nombre d'expériences, de dire qu'il ne faut employer, pour faire du *pain*, que l'*eau* où cuisent les légumes, & qui dissout parfaitement le *savon*. D'ailleurs les Boulangers de la Capitale se servent, pour la plupart, d'*eau de puits*, qui n'a aucune de ces propriétés ; & on ne disconviendra pas que le *pain* de Paris ne soit un des meilleurs qu'on mange en Europe. Ce n'est donc que du degré de chaleur que dépend la qualité du *pain*.

De quoi dépend la bonne qualité du pain.

En général, moins l'*eau* est chaude, & plus le *pain* est délicat. On a même observé qu'il résultoit toujours de la même farine trois qualités de *pain*, & que la meilleure étoit constamment celle qui avoit été pétrie à l'*eau* froide.

Moins l'eau est chaude, plus le pain est délicat.

L'*eau* qu'on emploiera, n'aura donc que le degré de chaleur qu'elle a quand il fait chaud : on la fera tiédir dans l'hiver, & un peu chauffer dans les gelées.

Degré de chaleur que doit avoir l'eau.

Mais la partie la plus essentielle, la plus délicate & la plus difficile de la fabrication du *pain*, est le *levain*, sans lequel on n'obtiendroit, de toute farine pétrie avec de l'*eau*, qu'une galette plate, *visqueuse*, compacte, pesante, *indigeste* & sans goût. C'est encore une erreur, que de croire que le *levain* le plus *aigre* & le plus vieux, est le meilleur. Plus il est avancé, moins il a de force. Il faut qu'il possede l'odeur vineuse, qu'il ne conserve qu'autant qu'il est bouffant & crenelé. Dès qu'il est applati, crevassé & coulant, il est *aigre*, & a dès-lors perdu sa vertu. Il faut le jetter, ou plutôt le renouveller, comme nous le dirons plus bas.

On donne le nom de *levain* à une quantité quelconque de pâte en *fermentation*, occasionnée par l'addition d'un peu de vieille pâte qu'on a conservée du pétrissage précédent. Voici la maniere de se procurer du bon *levain*. La

Ce que c'est que le levain ; maniere de s'en procurer de bon.

titution. Au lieu d'entrer dans ce détail, qui est plein de difficultés, & qui, dans le fait, est peu

---

veille du jour où l'on doit cuire, & avant de se coucher, on méle de cette vieille pâte, dont nous venons de parler, avec le tiers de farine destinée à être employée en *pain*, & on délaie le tout avec de l'eau froide. On en forme une pâte ferme, qu'on laisse toute la nuit dans un des coins de la huche ou du pétrin, entouré de nouvelle farine, qu'on éleve en bourrelets & qu'on foule, afin qu'ils aient plus de solidité, & qu'ils contiennent mieux le *levain* dans ses limites; & le lendemain, sur les six heures, il est en état d'être employé : car, au moyen de ce qu'on se sert d'eau froide, il faut sept à huit heures pour qu'il soit à son point; au lieu que quand on emploie de l'eau chaude, il n'en faut que trois ou environ, & la pâte est toujours molle.

S'il se trouvoit que le lendemain le *levain* fût passé, ou qu'il fût déja tourné à l'*aigre*, comme il peut arriver dans les grandes chaleurs, ou lorsqu'il est survenu quelque orage pendant la nuit, il suffit alors de le renouveller ou de le rafraîchir, en y ajoutant la moitié de son poids de farine & de l'eau froide; & au bout de trois heures il est en état d'être employé.

Maniere de pétrir.

Lors donc qu'on est pourvu de bonne farine de *froment* & de *seigle*, car il est très-certain que la farine de *froment* ne suffit pas pour faire du *pain* nourrissant; & lorsqu'on a du *levain*, tel que nous venons de le caractériser, on commence par mettre le *levain* tout entier, sans le rompre, sur une partie d'eau, & on le délaie très promptement & très-exactement, afin que l'eau s'emparant de l'esprit qu'il contient, l'empêche de se dissiper, & qu'il ne reste aucuns grumeaux. Quand le *levain* est suffisamment délayé, on y ajoute le reste de l'eau, qui doit être froide en été, pour rafraîchir le mélange échauffé par l'action des mains & de l'air; tiede ou chaude, au contraire, en hiver, pour produire un effet opposé.

Alors on confond toute la farine destinée à être employée, avec ce *levain* ainsi délayé : on rassemble le tout en une masse uniforme, qu'on manie bien en la portant de gauche à droite & de droite à gauche; la soulevant & la découpant; la divisant avec les mains ouvertes : en pinçant & arrachant la pâte avec les doigts pliés & les pouces alongés; c'est ce qu'on appelle *fraser*. On la travaille encore & de

important, nous allons proposer quelques regles relatives au choix des *aliments*.

---

la même maniere, ayant l'attention chaque fois de ratisser le pétrin ; d'introduire ensuite dans la masse, avec un peu d'eau, la pâte qu'on en a détachée : la pâte est alors plus uniforme & plus ferme ; c'est ce qu'on appelle *contre-fraser*. On termine le pétrissage en faisant un enfoncement dans la pâte ainsi *frasée* & *contre-frasée* ; on y verse de l'eau : cette eau, ajoutée après coup, & incorporée, à force de travail, dans la pâte, acheve de diviser & de confondre les parties les plus grossieres de la farine, &, par le mouvement continu, vif & prompt, forme de nouvel *air* qui rend la pâte plus tenace, plus longue, plus égale & plus légere ; ce qui produit un *pain* plus savoureux, plus persillé & plus blanc. On appelle ce troisieme travail le *bassinage* de la pâte.

Enfin, pour ajouter encore à la perfection que le bassinage donne à la pâte, on la bat en la pressant par les bords, en la pliant sur elle-même, en la pressant, l'étendant, la découpant avec les deux mains fermées, & la laissant tomber avec effort.

La pâte étant travaillée convenablement, on la retire du pétrin par parties, en la découpant & la battant encore, à mesure qu'on la met en masse sur le tour, où elle reste une demi-heure en hiver, afin qu'elle conserve sa chaleur & entre en *fermentation* : il faut la tourner & la diviser, au contraire, sur le champ, lorsqu'il fait chaud.

Ce qu'on entend par faire lever la pâte.

L'effet de la *fermentation* est de diviser & d'atténuer la pâte nouvelle ; d'y introduire beaucoup d'*air*, qui, ne pouvant se dégager entiérement, à cause de la ténacité & de la consistance de cette pâte, y forme des yeux ou de petites cavités ; la souleve, la dilate & la gonfle : ce qui s'appelle la faire *lever* ; & c'est par cette raison qu'on a donné le nom de *levain* à cette portion de farine pétrie avec la vieille pâte, qui détermine tous ces effets.

Comment il faut favoriser la fermentation de la pâte.

Mais cette opération demande un certain degré de chaleur, pour se faire doucement, lentement & graduellement ; ensorte qu'il est essentiel, quand on est obligé d'accélérer ou de modérer la *fermentation*, de tâcher que les moyens opposés qu'on emploie, produisent toujours à peu près le même effet, c'est-à-dire, qu'elle soit à peu près le même temps à s'achever en été & en hiver. Pour cet effet on met dans des paniers la pâte divisée en *pains*, enve-

Aliments dont doivent user les per-

Les personnes foibles & qui ont les *fibres* relâ-chées, s'abstiendront de toute espece d'*aliments vis-*

---

loppée de toile ou de couvertures, selon la saison; & l'on songe à allumer le four, parce que le temps nécessaire pour le chauffer, est à peu près celui que la pâte exige pour que la *fermentation* soit parvenue à son point, ou que le *pain* ait ce qu'on appelle son apprêt.

Moyen de se procurer le levain de la cuisson prochaine.

Pendant que le four chauffe, on va au pétrin; on le ratisse, pour faire avec ces ratissures le *levain* de la cuisson prochaine : on y ajoute le double de farine & de l'eau froide, pour former une pâte ferme, qu'on laisse dans le lieu le plus frais de la maison, enfermée dans un panier ou corbeille d'osier, saupoudrée de petit son ou de farine, afin que la pâte ne s'attache pas au fond. On laisse ce panier exposé à l'air libre dans les temps chauds; on l'enveloppe d'une couverture & on le tient chaudement quand il fait froid.

Caracteres auxquels on reconnoît que la pâte est assez levée.

Au bout de deux heures, ou environ, que la pâte est dans les paniers, on va voir si la *fermentation* est au degré qu'on le désire : & on s'apperçoit que la pâte a assez *levé*, quand elle a acquis un volume considérable, & qu'elle résiste aux doigts qui la pressent, sans se rompre à la surface.

Degré de chaleur que doit avoir le four.

Lorsque la pâte est levée, comme nous venons de le dire, elle est en état d'être mise au four, dont la chaleur doit être telle, qu'en jettant une pincée de farine à l'entrée elle roussisse sur le champ. C'est là qu'en se cuisant, la pâte se dilate encore davantage, par la raréfaction de l'*air* & de la substance *spiritueuse* renfermée entre ses parties. Elle forme un *pain* tout rempli d'yeux, par conséquent léger & totalement différent des masses lourdes, compactes, *visqueuses* & *indigestes*, qu'on obtient en faisant cuire la pâte de farine qui n'a pas levé.

Combien de temps le pain est à cuire, & comment on reconnoît qu'il est bien cuit.

Le *pain* reste dans le four un temps proportionné à sa grosseur. En général, plus le *pain* est blanc, moins il est long à cuire : c'est environ une heure & demie pour la pâte la plus ferme, & trois quarts d'heure pour celle qui est la plus légere. On s'apperçoit que le *pain* est cuit, quand, en frappant dessus du bout du doigt, il résonne avec force, & lorsque la baisure, pressée par la main, revient comme un ressort.

Le pain

Les *pains*, hors du four, doivent être mis à l'air libre,

queux, ainsi que de ceux qui sont de difficile *digestion*. Cependant il faut que les *aliments* dont ils feront usage soient solides, & que ces personnes fassent très-souvent de l'*exercice* en plein *air*. sonnes foibles & relâchées;

Ceux qui abondent en *sang*, doivent être scrupuleux dans l'usage des nourritures trop succulentes : ils doivent éviter les mets salés, les *vins généreux*, la *bière* forte, &c. Leur nourriture doit ne consister, le plus souvent, qu'en *pain* & en substances *végétales*, & leur boisson doit être de l'*eau*, du *petit-lait* ou de la *biere*. Les personnes qui abondent en sang;

Les personnes grasses doivent éviter toutes les substances grasses & *huileuses*. Elles doivent manger souvent des *raves*, de l'*ail*, des *épices*, & tout ce qui peut exciter, favoriser la *transpiration* & l'*urine*. Elles boiront de l'*eau*, du *café* (8), du *thé*, Celles qui sont grasses;

& jamais renfermés, qu'ils ne soient parfaitement refroidis. chaud doit être exposé à l'air.

Le *pain* fait avec la *levure de biere*, est le plus délicat; mais s'il est bon le premier jour, le lendemain il est sec, gris, amer & très-souvent désagréable. Voilà pourquoi le *pain* mollet qui est fait avec cette *levure*, n'est pas de garde. Caractere du pain fait avec la levure de biere.

Nous avons réformé cette note sur l'excellent Ouvrage de M. Parmentier, intitulé *Le parfait Boulanger*, qu'il seroit à souhaiter que toutes les personnes de Province possédassent, ou qu'au moins elles en eussent l'abrégé, qu'il en a donné lui-même, sous le titre d'*Avis aux bonnes ménageres des Villes & des Campagnes*. On y trouvera les détails les plus intéressants & les plus utiles sur ce qu'on doit penser de la *levure*, dont on fait usage sur-tout dans les Villes où il y a des Brasseries; sur le son & le *sel*, qu'on introduit dans la pâte; sur la forme que doivent avoir le four, le pétrin, &c. : objets dont nous sentons toute l'importance, mais que nous n'avons pu placer ici, à moins que nous n'eussions transcrit tout l'Ouvrage; & nous sommes forcés de nous concentrer dans le cercle étroit du nécessaire.

(8) Le *café* est un stimulant puissant, qui irrite fortement les *fibres*, par son *huile* amere & *aromatique*. Ces Pourquoi l'usage habi-

dont nous avons déja parlé ci-dessus, pag. 167 & suiv. de ce Vol. Elles doivent prendre beaucoup d'*exercice* & peu dormir.

Les maigres ; Celles qui sont maigres suivront un *régime* contraire.

---

tuel du café est dangereux. qualités doivent en faire bannir l'usage ordinaire, qui est véritablement pernicieux. Cette irritation journaliere des *fibres* de l'*estomac*, détruit à la fin leur force. Elle entraîne la *mucosité* de ce *viscere* : les *nerfs* sont irrités ; ils acquierent une mobilité singuliere ; les forces se détruisent, & l'on tombe dans des *fievres lentes* & dans une foule de maux, dont, trop souvent, on cherche à se cacher la cause, & qui sont d'autant plus difficiles à détruire, que cette *âcreté*, alliée à une *huile*, paroît non-seulement infecter les *fluides*, mais encore adhérer aux *vaisseaux*.

Propriétés du café. Il faut pourtant avouer qu'il nuit moins que le *thé*, 1°. parce qu'on ne le prend jamais à si grande dose, 2°. parce qu'il contient une farine *digestible* & nourrissante. Ces qualités, jointes à son *huile amere* & *aromatique*, lui mériteroient une place distinguée dans les *pharmacies*, à la tête des *stomachiques*, dont il seroit le plus agréable & un des plus puissants. Mais il ne faut le prendre que rarement : alors il réjouit ; il brise les matieres glaireuses de l'*estomac* ; il en ranime l'action ; il dissipe les pesanteurs & les maux de tête, qui dépendent du dérangement des *digestions* ; il épure même les idées & aiguise l'esprit, s'il en faut croire les *gens de lettres*.

Ses avantages quand il est pris rarement.

Inconvénients particuliers au café au lait. Le *lait* diminue un peu l'irritation que le *café* occasionne, mais n'en détruit pas tous les mauvais effets ; ce mélange en a même qui lui sont particuliers. Je connois des personnes qui digerent parfaitement le *lait* seul, même le *lait* coupé avec de l'eau, & à qui le *café à l'eau*, pris de temps à autre, ne cause aucun inconvénient : ces personnes cependant éprouvent des *coliques* d'*estomac* & d'*entrailles* horribles, quand elles prennent du *café au lait*.

A qui le café convient de préférence. D'après ces idées, c'est à la prudence à guider dans l'usage du *café* : mais, comme le dit fort bien l'Auteur, s'il peut être nécessaire à quelqu'un, c'est aux personnes grasses, qui ont les *fibres* molles & qui ont besoin de temps en temps d'un *stimulant*, &, comme il le dit ensuite, c'est un *poison* pour les personnes maigres.

Les personnes sujettes aux *acidités*, ou chez qui les *aliments* excitent des *aigreurs* dans l'*estomac*, doivent faire leur principale nourriture de viande. Celles, au contraire, qui ont des rapports qui tendent à l'*alkalescence*, ne doivent user que de substances *végétales acides*. Celles qui sont sujettes aux aigreurs & aux rapports alkalescents ;

Les *goutteux* & ceux qui sont attaqués d'affaissement & de l'*affection hypocondriaque*, les femmes malades & affectées d'*affection hystérique*, doivent éviter toutes substances *venteuses* ; toutes celles qui sont *visqueuses* ou de difficile *digestion* ; tout ce qui est salé ou fumé ; tout ce qui est *austere*, *acide* & propre à *s'aigrir* sur l'*estomac* : leur nourriture doit être légere, maigre, *rafraîchissante* & de nature relâchante. Les goutteux & les vaporeux.

Le *régime* doit être proportionné, non-seulement à l'âge & au *tempérament*, mais encore à la maniere de vivre. Un homme sédentaire & un homme de Lettres, doivent moins manger que ceux qui s'occupent de travaux pénibles, en plein *air*. La plupart des *aliments* qui digérent très-bien chez un paysan, pourroient être *indigestes* pour un citadin ; & ce dernier pourroit vivre de ce qui, à peine, sustenteroit le premier. Le régime doit être proportionné à la maniere de vivre.

Le *régime* ne doit point être trop uniforme. L'usage constant d'une même espece d'*aliments*, peut avoir de mauvais effets. C'est une leçon que nous donne la Nature, qui a tant varié les *aliments*, & qui a donné aux hommes du goût pour différentes especes de nourritures. Il ne doit pas être trop uniforme. Pourquoi ?

Ceux qui sont attaqués d'une Maladie particuliere, doivent éviter les *aliments* qui peuvent tendre à l'augmenter. Par exemple, les *goutteux* ne doivent point boire de *vin*, ne doivent point user de mets forts & succulents, & doivent fuir tous les *acides*. Ceux qui sont attaqués de *gravelle*, Régime des personnes attaquées de quelque Maladie particuliere.

doivent s'interdire tous les *aliments austeres* & *astringents*, & les *scorbutiques* doivent s'interdire toute substance *animale*, &c.

Aliments qui conviennent aux enfants, aux adultes & aux vieillards.

Dans le premier âge de la vie, les *aliments* doivent être légers, mais nourrissants, & répétés souvent. Les *aliments* solides & qui ont un certain degré de ténacité, sont les plus convenables pour l'âge moyen. L'homme qui est sur son déclin, semble approcher du premier âge, & il demande le *régime* de cette période; les *aliments* doivent donc être légers, & plus *délayants* que ceux de l'âge moyen, & même répétés plus souvent.

Il est important que le régime soit réglé. Pourquoi?

Il ne suffit pas, pour la santé, que le *régime* soit sain; il faut encore qu'il soit réglé. Il y en a qui pensent qu'un long jeûne répare les excès: mais bien loin de raccommoder la machine, il la rend ordinairement pire. L'*estomac* & les *intestins*, trop distendus par les *aliments*, perdent leur *ton*, & un long jeûne les rend foibles & les gonfle de *vents*. C'est ainsi que la gourmandise ou l'abstinence détruisent également les *puissances digestives*.

Il faut prendre des aliments plusieurs fois par jour. Pourquoi?

Il est nécessaire de prendre des *aliments* plusieurs fois par jour, non-seulement pour réparer les pertes que le corps fait continuellement, mais encore pour entretenir les humeurs dans leur état sain, & pour conserver leur douceur. Nos humeurs, même dans l'état de la meilleure santé, ont une tendance à la *putridité*, si l'on ne les répare point par des *aliments* frais, souvent répétés. Lorsqu'on reste trop long-temps sans en prendre, la *putréfaction* s'ensuit bientôt & occasionne des *fievres* dangereuses, comme nous l'avons fait voir ci-devant, pag. 107 de ce Vol. note 3. Les repas réglés sont donc nécessaires. On

ne peut jouir d'une parfaite ſanté, ſi les *vaiſſeaux* ſont ſans ceſſe ſurchargés de ſubſtance nutritive, ou ſi les humeurs ſont trop long-temps ſans être renouvellées par un *chyle* nouveau.

Le jeûne forcé eſt ſinguliérement nuiſible aux jeunes gens : il vicie leurs humeurs ; il s'oppoſe à leur accroiſſement & les empêche de ſe fortifier. Il n'eſt pas moins dangereux pour les vieillards. Preſque toutes les perſonnes âgées ſont ſujettes aux *vents*. Le jeûne, non-ſeulement fomente cette Maladie, mais encore la rend dangereuſe, & quelquefois funeſte. Ces perſonnes, dans le temps que leur *eſtomac* eſt vuide, ſont ſouvent attaquées de *vertiges*, de maux de tête, de foibleſſe. On peut remédier à cet accident par un peu de pain avec un verre de *vin*, ou par quelques autres *aliments* ſolides.

Le jeûne eſt nuiſible aux jeunes gens & aux vieillards.

Il eſt plus que probable que la plupart des morts ſubites, ſi fréquentes parmi les vieillards, ſont dues à un jeûne trop long, qui épuiſe les forces & occaſionne des *vents*. Nous devons donc conſeiller à ces perſonnes de ne jamais reſter trop long-temps ſans manger. Preſque tout le monde ne prend qu'une taſſe de *thé* & un morceau de pain, depuis neuf heures du ſoir, juſqu'à deux ou trois heures après midi. Ces perſonnes peuvent être regardées comme jeûnant les trois quarts de la journée. Cette conduite ne peut manquer de ruiner l'appétit, de procurer une mauvaiſe qualité aux humeurs & des *vents* dans les *inteſtins* : accidents que l'on peut prévenir par un déjeûné ſolide.

Les vieillards ne doivent point reſter long-temps ſans manger. Pourquoi ?

C'eſt un uſage fort ordinaire de déjeûner légérement & de ſouper beaucoup. On doit faire tout le contraire. Quand on ſoupe tard, on ne doit manger à ce repas que des *aliments* légers ; mais le déjeûner doit toujours être ſolide. Si l'on ſoupe

Le ſouper doit être léger ; mais le déjeûner doit être ſolide.

légérement; qu'on aille se coucher aussi-tôt après, & qu'on se leve le lendemain de bonne heure, on aura assûrément grand appétit pour le déjeûner, & on doit le satisfaire convenablement (9).

Pourquoi les grands soupers sont dangereux.

(9) Deux raisons ont conduit M. BUCHAN à donner ce conseil. La premiere, est que le sommeil portant déja plus de *sang* à la tête, il est dangereux d'augmenter beaucoup la plénitude des *vaisseaux* par un grand souper : le grincement de dents, toujours plus fort quand on a beaucoup soupé, & qui arrive à beaucoup d'enfants, même à plusieurs adultes, pendant le sommeil, prouve cette plénitude du *cerveau*. La seconde, relative à quelques personnes, sur-tout aux *gens de lettres*, est que le sommeil, chez ces personnes, étant fort léger, s'il y a dans l'*estomac* beaucoup d'*aliments*, ils forment un principe d'*irritation*, qui, tenant tous les *nerfs* dans un état d'agitation, trouble absolument le repos. Ces personnes ne sont pas éveillées, parce qu'elles n'en ont pas la force; mais elles ne dorment pas, parce qu'elles ne peuvent jouir de ce calme profond qui forme le sommeil : cet état fatigue excessivement, & ruine la santé.

Pour éviter tous ces inconvénients, il faut faire de ces soupers légers, qui, comme on le disoit de ceux de PLATON, sont agréables pour le jour & pour le lendemain, & qui laissent le corps sain & l'esprit libre; au lieu qu'après un souper abondant, on a la tête embarrassée, le corps fatigué, l'esprit abattu & incapable de s'occuper avec succès. Ecoutons encore HORACE : on ne peut se lasser de lire & d'admirer ce Philosophe aimable, cet excellent Poëte. » Voyez, dit-il, les visages pâles de ces gens qui sortent » d'une grande table. Il y a plus; le corps fatigué des » excès de la veille, appesantit l'esprit, & rend terrestre » cette parcelle de la divinité, ce souffle qui nous anime; » au lieu que l'homme sobre se couche, s'endort & se » leve plein de vigueur, pour reprendre ses occupations. »

. . . . Vides, ut pallidus omnis
Cœnâ desurgat dubiâ? Quin corpus onustum
Hesternis vitiis animum quoque prægravat unà;
Atque affigit humo divinæ particulam auræ.

Il est vrai que les personnes fortes & d'une bonne santé ne souffrent pas autant du jeûne que celles qui sont foibles & délicates; mais elles courent de grands risques de son contraire, c'est-à-dire, de la replétion. La plupart des Maladies, & sur-tout les *fievres*, sont dues à la *pléthôre* ou à la trop grande replétion des *vaisseaux*. Les hommes forts, & ceux qui jouissent de la santé la plus parfaite, ont, en général, une plus grande quantité de *sang*, que d'autres humeurs. Quand cet état est tout-à-coup augmenté par une surcharge de nourriture trop abondante & trop succulente, les *vaisseaux* se trouvent trop distendus, & il s'ensuit des *obstructions*, des *inflammations*, &c. Aussi voyons-nous que la plupart de ces personnes sont attaquées de *fievres inflammatoires* & *éruptives*, après un grand repas ou après une débauche. Dangers de trop manger.

Tout grand changement subit dans le *régime*, Tout chan-

Alter, ubi dicto citius, curata sopori
Membra dedit, vegetus præscripta ad munia surgit

HOR. Lib. II, Sat. 2, v. 76 & seq.

Nous ne disons point qu'il ne faut pas souper. Pour un petit nombre de personnes qui peuvent se passer de ce repas, sans être incommodées, le plus grand nombre a l'*estomac* trop sensible, les *nerfs* trop délicats, pour pouvoir rester long-temps sans prendre d'*aliments*. Les *sucs digestifs* acquierent une *âcreté* qui, n'étant pas enveloppée par les *aliments*, irrite l'*estomac*; & cette irritation suffit pour troubler le sommeil. Pour les ouvriers, ils font une perte trop considérable de substances, pour rester depuis le dîner jusqu'au déjeûner, sans chercher à les réparer. En général, on ne déjeûne pas assez, ou le repas appellé *déjeûner* n'est pas assez copieux. Que l'on suive le conseil de l'Auteur; que l'on fasse du déjeûné un véritable repas; que l'on dîne convenablement, & l'on pourra se contenter de prendre peu de chose à souper.

gement subit dans le régime, est dangereux : comment il faut s'y prendre quand on est forcé de changer son régime.

est dangereux. Certains *aliments*, quoique moins sains, conviennent mieux à un *estomac* qui est accoutumé depuis long-temps à les digérer, que ceux qui seroient plus salutaires, s'il n'y étoit point habitué. C'est pourquoi, quand on est obligé de changer de *régime*, on ne doit le faire que par degré ; car une transition subite, d'une vie peu nourrissante à un *régime* succulent & recherché, ou de ce *régime* à un *régime* contraire, peut tellement nuire aux *fonctions animales*, qu'elle dérange la santé, ou même occasionne des Maladies mortelles.

Jusqu'à quel point le régime doit être réglé.

Quand nous recommandons de la regle dans le *régime*, nous n'entendons point condamner toutes les petites variétés que les occasions pourroient y apporter. Il est impossible d'éviter, dans tous les temps, de faire quelques excès jusqu'à un certain degré; & vivre trop réguliérement peut même devenir dangereux. Il est donc de la prudence de varier quelquefois, soit en plus, soit en moins, la quantité de la nourriture qu'on prend ordinairement, pourvu que l'on ait toujours la plus grande attention de ne jamais s'écarter des regles de la modération & de la *tempérance*, comme le prescrit CELSE, par le conseil exposé ci-après, au dernier Chapitre de ce volume.

Maniére fausse dont on raisonne sur les aliments.

(Les *aliments* sont, de toutes les parties du *régime*, celle sur laquelle on se mêle de raisonner avec le plus d'assurance. Il n'est point de famille qui n'ait, à cet égard, une tradition, qu'elle a reçue de ses aïeux, & qu'elle transmet à ses enfants. Il est, par exemple, des maisons dans lesquelles il n'entreroit pas du gibier pour tout au monde : dans d'autres, c'est le mouton, le pigeon, &c. : dans d'autres, c'est le veau ; c'est certaines especes de poissons ; c'est de la salade ; certaine espece de légume, &c. : chacun conclut différem-

ment ſur les mêmes objets, & chacun ſe croit fondé, ou veut perſuader qu'il l'eſt. C'eſt qu'on n'a jamais voulu raiſonner que d'après le goût particulier qui entraîne, comme malgré ſoi, vers tel ou tel *aliment*, ou qui fait que tel ou tel *aliment* répugne. Une mere qui a de la répugnance pour les *huîtres*, par exemple, ne ſouffrira jamais que ſes enfants en mangent, tant qu'ils ſeront ſous ſa direction; & la raiſon qu'elle en donne, c'eſt que ce coquillage ne vaut rien: elle ajoutera même quelquefois qu'il fait mal.

Je connois une Dame qui n'avoit jamais mangé d'œufs, excepté probablement dans les ſauces, juſqu'à l'âge de trente-cinq ans. Sa mere, qui n'en avoit point mangé non plus, n'avoit donné d'autres raiſons, ſinon qu'ils échauffoient; & ſa fille raiſonnoit de même. Enfin cette derniere devint ſujette à des agacements d'*eſtomac*, qui revenoient aſſez périodiquement, & pendant leſquels elle rejettoit tout ce qu'elle prenoit, même le bouillon & le pain, qui faiſoient habituellement le principal de ſa nourriture. Les bons *aliments*, ſi utiles dans ces cas, n'étoient d'aucun ſecours: on étoit extrêmement embarraſſé. On propoſa, à pluſieurs repriſes, de tenter les œufs, comme un *aliment* léger, nourriſſant & très-ſain; mais cette femme les rejetta toujours, parce qu'étant d'une *conſtitution* reſſerrée, & étant très-perſuadée qu'ils échauffoient, elle ne doutoit pas qu'ils n'empiraſſent ſon état. Cependant, dans un de ces *accès*, qui fut plus long qu'à l'ordinaire, ayant eſſayé de toutes les eſpeces de mets, & aucun ne pouvant paſſer, ſe ſentant d'ailleurs affoiblie, elle ſe laiſſa déterminer à prendre un œuf à la mouillette, qui paſſa bien: elle en prit un ſecond, un troiſieme, qui paſſerent de même, & ſucceſſivement ils devinrent la baſe de ſa nourriture,

au point que, depuis trois ou quatre ans, elle ne soupe presque plus qu'avec deux œufs frais; & elle dit elle-même que, si elle n'avoit pas triomphé du préjugé qu'elle avoit reçu de sa mere, elle seroit morte de faim. Elle n'est ni plus resserrée, ni plus échauffée qu'avant qu'elle en fît usage.

On pourroit produire des observations pour chaque espece d'*aliments*; mais nous nous bornerons aux suivantes. Un homme disoit & répétoit avec affectation, qu'il ne mangeoit point de veau, de quelque maniere qu'il fût accommodé, sans être dévoyé. Quelqu'un à qui ce propos parut ridicule, étant tenu par un homme bien portant, se proposa de le faire revenir de son préjugé. Il lui donna un jour un dîner, dans lequel on ne servit que du veau; mais les plats étoient tellement masqués, que notre homme ne reconnut que le rôti. Il mangea & beaucoup de tout, excepté du dernier, auquel il ne voulut point toucher. On se doute bien qu'on ne le força point. Deux jours après, il revint dans la même maison. On lui demanda comment il s'étoit trouvé du dîner de la surveille : il répondit qu'il l'avoit trouvé fort bon, & qu'il étoit très-bien portant. Enfin, après l'avoir fait convenir qu'il n'avoit point été dévoyé, on lui avoua qu'il n'avoit mangé que du veau : il n'en voulut rien croire. On lui proposa de lui donner une seconde fois le même dîner, il l'accepta; & depuis ce temps il mange du veau, comme de toute autre viande.

Un autre homme fait un souper avec trois de ses amis qui partoient pour la province. Entre autres mets, on sert de la raie : il n'avoit pas une répugnance marquée pour ce poisson; cependant il n'en mangeoit pas volontiers : aussi n'en mangea-t-il que peu, & beaucoup des au-

tres plats, parce qu'il eſt gourmand. Pendant la nuit, il eut un *vomiſſement* conſidérable : il ne manqua pas d'en accuſer la raie, à laquelle il promit de ne jamais toucher. Effectivement, il y avoit renoncé, & il vouloit perſuader à beaucoup d'autres de ne point manger de ce poiſſon, qui, à ce qu'il diſoit, cauſoit des *indigeſtions* mortelles, lorſqu'il reçut une lettre d'un de ces amis, qui lui mandoit qu'ils avoient été très-incommodés la nuit de leur départ; qu'ils avoient eu une *indigeſtion* & des *vomiſſements;* qu'un d'eux en étoit encore malade, & que le Médecin qu'on avoit appellé, auſſi-tôt leur arrivée dans leur Ville, avoit dit qu'ils avoient été empoiſonnés avec du *verd-de-gris*. On finiſſoit par lui demander s'il n'avoit pas été lui-même malade, & par le prier de chercher à ſavoir ſi, chez le Traiteur où ils avoient ſoupé, on ne trouveroit point de trace de ce fait. Il alla auſſi-tôt trouver un Militaire qui prenoit ſes repas chez ce Traiteur, & qui, d'après ſes queſtions, lui dit qu'effectivement la plupart de ceux qui avoient ſoupé ce ſoir-là dans cette maiſon, étoient venus le lendemain, ou quelques jours après, faire des plaintes, & que le Traiteur avoit ſur-le-champ fait rétamer ſes caſſeroles.

Notre homme étoit cependant bien perſuadé, avant cet éclairciſſement, que c'étoit la raie qui l'avoit rendu malade. Combien de gens ſont dans ce cas! Combien qui, lorſqu'ils ſe trouvent incommodés après un repas, ne manquent pas d'accuſer, entre tous les *aliments* qu'ils ont pris, celui qu'ils aiment le moins!

Ce n'eſt pas que nous ne ſachions qu'il eſt des goûts véritablement inſpirés par la Nature, d'après leſquels la répugnance pour telle ou telle eſ-

pece d'*aliments* se trouve fondée, au point que la résolution la plus ferme & les efforts les plus réitérés ne peuvent venir à bout de la surmonter. Il arrive même souvent que cette répugnance naturelle a pour objet des *aliments* qui seroient réellement contraires à la *constitution* & au *tempérament*. Cette inspiration de la Nature va encore plus loin dans l'état de Maladie : elle va, le plus souvent, jusqu'à indiquer l'espece de boisson, *d'aliments*, & même de *remedes* qui conviennent dans telle ou telle circonstance de la Maladie, comme nous le ferons voir, Tome II, Chap. II, note 8.

Il n'est pas douteux qu'en état, & de santé, & de Maladie, cette inspiration ne doive être respectée, puisqu'on ne pourroit la braver impunément. Mais, avant que de prendre un parti décidé, il faut que l'on soit certain qu'il est fondé; & cette certitude ne peut s'acquérir que par l'expérience. Il paroît donc raisonnable, quand on se porte bien d'ailleurs, & que l'*aliment* offert est un de ceux dont la plupart des hommes font tous les jours usage avec sûreté; il paroît, dis-je, raisonnable alors de ne le rejetter qu'après en avoir essayé une, deux & même trois fois.

De tous les aliments servis journellement sur nos tables, il n'y en a pas de mauvais par eux-mêmes.

Car soyons bien persuadés que de tous les *aliments* adoptés universellement, & qu'on sert journellement sur nos tables, il n'y en a pas de mauvais par eux-mêmes, & qu'ils ne le sont jamais que relativement à la *constitution*, à la disposition actuelle de celui qui les prend; & que vouloir s'abstenir par caprice, par fantaisie, &c., comme il n'arrive que trop souvent, de certaine espece d'*aliment*, c'est d'abord se priver du plaisir de varier les mets; plaisir inspiré par la Nature elle-même, qui a tant varié les objets de

la

la nourriture : c'est ensuite s'ôter une ressource, dans les circonstances où l'impossibilité de choisir ses *aliments*, parce qu'on est hors de chez soi, en voyage, &c., mettroit dans le cas de souffrir la faim, & de ne pas se nourrir convenablement; source de Maladies sans nombre, comme on l'a fait voir ci-devant, page 107 de ce Volume, note 3.)

CHAPITRE IV.

De l'Air.

L'*Air mal-sain* est une cause très-ordinaire de Maladies. Il y a très-peu de personnes qui soient en garde contre les dangers auxquels cet *air* expose. Les hommes, en général, donnent quelqu'attention à ce qu'ils mangent & à ce qu'ils boivent, mais rarement à l'*air* qu'ils respirent; quoique les effets de ce dernier soient souvent plus subits & plus funestes que les effets des premiers.

Il faut avoir attention à l'air que l'on respire. Pourquoi ?

L'*air*, ainsi que l'*eau*, se charge des parties de la plupart des corps avec lesquels il est en contact, & souvent il est imprégné de particules si nuisibles, qu'il occasionne une mort subite, comme nous le ferons voir, Tom. IV, Chap. LV, § III. Mais on voit rarement arriver de ces effets, parce que la plupart des hommes se tiennent sur leurs gardes. Ce sont les influences imperceptibles de l'*air*, qui sont en général les plus dangereuses à la santé. En conséquence, ce seront celles dont nous nous occuperons, & nous

allons tâcher d'expoſer les principaux dangers auxquels elles peuvent donner lieu.

L'*air* peut devenir nuiſible de pluſieurs manieres. Tout ce qui peut altérer à un certain degré, ſa pureté, ſa chaleur, ſa fraîcheur, ſon humidité, le rend mal-ſain.

Effets de l'air trop chaud ; Par exemple, l'*air* trop chaud diſſipe les parties *lymphatiques* du ſang, exalte la *bile*, deſſeche & épaiſſit les humeurs : delà les *fievres bilieuſes* & *inflammatoires*, le *cholera-morbus*, &c.

Trop froid ; L'*air* trop froid arrête la *tranſpiration*, donne de la rigidité aux *ſolides* & congele les *fluides* : delà les *rhumatiſmes*, les *rhumes*, les *catarres*, & autres Maladies de la gorge, de la *poitrine*, &c.

Trop humide ; L'*air* trop humide détruit l'*élaſticité des ſolides*, produit les *tempéraments* relâchés & *phlegmatiques* : il rend les corps ſujets à la *fievre* ; il occaſionne les *fievres intermittentes*, l'*hydropiſie*, &c.

Renfermé. Lorſqu'un grand nombre de perſonnes ſont raſſemblées dans un même lieu, ſi l'*air* ne peut pas y circuler librement, il devient bientôt malſain. Auſſi voit-on les perſonnes délicates ſe trouver facilement mal & tomber en foibleſſe, dans les Egliſes, dans les aſſemblées, dans tous les lieux où l'*air* ſe trouve dépourvu de ſes qualités, par la *reſpiration*, par le feu, par les lumieres, par toute autre circonſtance ſemblable, ainſi qu'on l'a fait voir ci-devant, note 1 du Chap. II de ce Vol. p. 92.

Combien l'air des grandes Villes eſt mal-ſain : moyens de le rendre ſalubre. Dans les grandes Villes, tant de choſes concourent à altérer l'*air*, qu'il n'eſt pas étonnant qu'il ſoit auſſi funeſte à leurs habitants. Dans une Ville, l'*air* eſt non-ſeulement reſpiré pluſieurs fois, mais encore il ſe trouve chargé de parties *ſulfureuſes*, de fumée & d'autres exhalaiſons. Les vapeurs qui s'élevent continuellement des ſubſtances *putrides*,

des fumiers, des boucheries, &c., servent également à le corrompre.

On doit apporter tout le soin possible pour que les rues d'une grande Ville soient larges & bien percées, afin que l'*air* puisse y circuler librement. On ne doit pas avoir moins d'attention à ce qu'elles soient tenues propres; rien ne contribue davantage à altérer l'*air* & à le corrompre, que la mal-propreté des rues.

Les Cimetieres corrompent l'air des Villes. Pourquoi?

Il est très-commun, dans ce pays, de voir des cimetieres au milieu des Villes fort peuplées. Que cet usage soit dû à une ancienne superstition, ou à l'agrandissement des Villes, c'est ce qu'il est peu important de savoir : quelle qu'en soit la cause, l'effet en est mauvais. Il n'y a que l'habitude qui puisse nous faire passer sur cet usage : elle rend souvent sacrées les coutumes les plus ridicules & les plus pernicieuses. Ce qu'il y a de certain, c'est que des milliers de cadavres, qui sont en *putréfaction* sur la surface de la terre, dans des lieux renfermés, corrompent nécessairement l'*air;* & cet *air*, quand il est respiré, ne peut manquer de produire des Maladies (*a*).

Les sépultures corrompent l'air des Eglises, déja mal-saines par elles-mêmes.

Enterrer les morts dans les Eglises, est une pratique encore plus détestable. L'*air* des Eglises est déja mal-sain, & les vapeurs des cadavres en pourriture, le rendent encore pire. Les Eglises sont en général anciennes, & leurs voûtes sont bâties en arcades. Elles sont rarement ouvertes plus d'une fois par semaine; l'*air* n'y est point

(*a*) Dans presque tout l'Orient, c'étoit la coutume d'enterrer les morts à quelque distance des Villes. C'étoit aussi celle des Juifs, des Grecs, & même des Romains. Il est bien étonnant que les parties Occidentales de l'Europe n'aient point suivi leur exemple dans un usage aussi recommandable.

purifié par le feu ; il n'y est point renouvellé par l'ouverture des fenêtres, & elles sont rarement propres. Delà l'humidité, la rancidité, odeur mal-saine qui se joint avec celle des corps enterrés dans l'Eglise, & la rend un lieu dangereux pour les personnes foibles & valétudinaires.

Moyens de rendre l'air des Eglises salubre.

On pourroit parer, jusqu'à un certain point, à tous ces inconvénients, en défendant qu'on enterrât dans les Eglises, en les entretenant propres, en y facilitant une libre circulation d'*air* frais, en ouvrant, soit des portes opposées, soit des fenêtres, &c. (1)

(1) Nous n'avons pas de pareils reproches à faire à nos Eglises, du moins à celles des Villes. La propreté regne dans toutes : elles sont ouvertes, pour la plupart, toute la journée à la vénération des Fideles ; & elles sont toutes, sur-tout les modernes, fournies de vastes fenêtres, au moyen desquelles l'*air* est sans cesse renouvellé. Il seroit à souhaiter que celles des campagnes pussent jouir des mêmes avantages. Il y en a, de ces dernieres, qui ne sont ouvertes qu'une fois par semaine ; quelques-unes d'entr'elles ne le sont que certains jours de l'année, & même qu'un seul jour dans l'année. Il n'est personne qui, en entrant dans ces Eglises ou Chapelles, n'ait éprouvé les inconvénients que M. BUCHAN reproche aux Eglises d'Angleterre : l'humidité & la rancidité en chassent tous ceux qui en approchent, pour peu qu'ils soient délicats.

Mais ce que nous avons à reprocher à nos Eglises, c'est d'être entourées de cimetieres, & de servir de sépultures. Il y a quelques années que la voix de plusieurs Citoyens s'est élevée contre cet abus, préjudiciable à la santé. Le Gouvernement a même paru s'en occuper, jusqu'à ordonner qu'on transportât les cimetieres hors des Villes, & qu'on n'enterrât plus dans les Eglises. Des raisons, sans doute plus fortes que celles qui avoient porté à donner cette loi sage & utile à toute la nation, en ont arrêté l'exécution.

L'air qui séjourne long-temps dans un lieu, devient mal-sain. Aussi les malheureux enfermés

Effets de l'air qui séjourne dans

Depuis la premiere édition de cet Ouvrage, plusieurs Provinces se sont empressées d'adopter cette Loi. Le célebre Archevêque de Toulouse, Mgr. LOMÉNIE DE BRIENNE, a rendu un Mandement le 23 Mai 1775, homologué au Parlement de sa Province, le 31 du même mois, par lequel, triomphant des préjugés qui sembloient s'opposer à l'utilité publique, il défend, sous quelque prétexte que ce soit, d'enterrer dans les Eglises de son Diocèse; & il donne lui-même l'exemple, en ordonnant que sa sépulture & celle de ses successeurs, soit transférée hors de sa Cathédrale.

Le Roi a donné une Déclaration le 19 Novembre 1776, enregistrée au Parlement de Rouen le 24 Mars 1778, par laquelle il est ordonné, que nulle personne, à l'exception des Archevêques, Evêques, Curés, Patrons des Eglises & Fondateurs des Chapelles, ne pourra être enterrée dans les Eglises, ni dans les Chapelles publiques ou particulieres; & l'exception ne pourra avoir lieu, savoir, pour les Archevêques & Evêques, que dans leurs Cathédrales; les Curés, dans leurs Eglises Paroissiales; les Patrons, dans l'Eglise dont ils sont Patrons, & les Fondateurs, dans les Chapelles par eux fondées; sous la condition expresse qu'il sera construit, si fait n'a été, dans les Eglises ou Chapelles, des caveaux pavés de grandes pierres, tant au fond qu'à la superficie; que les caveaux auront au moins soixante-douze pieds quarrés en-dedans d'œuvre, & que l'inhumation ne pourra être faite qu'à six pieds en terre, au-dessous du sol intérieur.

Les autres personnes qui ont actuellement droit d'être enterrées dans les Eglises dont dépendent des Cloîtres, pourront jouir de ce droit, pourvu que les Cloîtres restent ouverts, & qu'il y soit pareillement construit des caveaux semblables à ceux ci-dessus spécifiés. A l'égard de celles qui ont droit d'être enterrées dans les Eglises dont il ne dépend aucun Cloître, elles ne pourront être enterrées que dans les Cimetieres, avec faculté d'y choisir un lieu particulier; mais cette permission ne sera accordée qu'aux seules personnes qui ont un droit acquis, & non autrement.

Les Religieux & Religieuses, même les Chevaliers & Religieux de l'Ordre de Malthe, ne pourront également

les prisons & dans les demeures des pauvres habitants des Villes.

dans les prisons, non-seulement y contractent des *fievres malignes*, mais encore les communiquent souvent aux autres; & les demeures ou cachots, car je ne puis donner le nom de maison aux habitations des pauvres dans les grandes Villes, ces cachots, dis-je, ne sont pas plus sains que les prisons. Ces demeures basses, mal-propres, ne sont que des magasins d'*air* corrompu, & des repaires de Maladies *contagieuses*. Ceux qui le respirent, jouissent rarement d'une bonne santé, & leurs enfants meurent communément jeunes. Les personnes qui sont à portée, par leur fortune, de se choisir une maison, doivent toujours avoir la plus grande attention à ce qu'elle soit ouverte à l'*air* libre.

Une maison ne peut être saine, si l'air n'y circule librement.

Les moyens sans nombre que le luxe a imaginés pour rendre les maisons chaudes & bien fermées, ne contribuent pas peu à les rendre malsaines. Une maison ne peut être saine, à moins

être enterrés que dans des Cloîtres ouverts, & à la charge de la construction de caveaux proportionnés au nombre de ceux qui doivent y être enterrés.

En conséquence des précédentes dispositions, les Cimetieres seront aggrandis, s'ils se trouvent trop petits, & seront, autant que les circonstances le permettront, portés au-delà de l'enceinte des Villes. Il est permis aux Villes & Communautés qui se trouveront dans ce dernier cas, d'acquérir le terrein nécessaire, dérogeant, à cet effet, à l'Edit du mois d'Août 1749: se réservant Sa Majesté de pourvoir sur ce qui concerne les Cimetieres de la Ville de Paris, d'après les Mémoires qui seront incessamment remis par toutes les personnes intéressées. Déja le Cimetiere des Innocents est fermé; & l'on dit que chaque Paroisse a ordre d'acquérir un terrein hors des Fauxbourgs, pour y construire un Cimetiere.

Il est probable que nous touchons au moment, tant désiré, de voir la Capitale suivre cet exemple, & le donner au reste de la France.

que l'*air* n'y ait une libre circulation. Elle doit donc être tous les jours exposée à un courant d'*air*, par le moyen de deux portes ou fenêtres opposées (2).

Les lits, au lieu d'être refaits dès qu'on en est sorti, doivent être découverts & exposés à l'*air* d'une porte ouverte toute la journée. On en dissipe les vapeurs nuisibles, & on contribue par-là à la conservation de la santé. Les lits ne doivent être refaits qu'après avoir été exposés à l'air toute la journée.

Dans les hôpitaux, dans les prisons, dans les vaisseaux, &c., où l'on ne peut convenablement employer ces moyens, il faut se servir du *ventilateur*. La méthode de chasser l'*air* corrompu & d'introduire de nouvel *air*, par le moyen des *ventilateurs*, est l'invention la plus salutaire, &, sans contredit, la plus utile de toutes celles que l'on doit à la Médecine moderne. Les *ventilateurs* sont susceptibles d'un usage universel : ils procurent des avantages sans nombre, soit pour la conservation de la santé, soit pour la guérison des Maladies. Utilité du ventilateur dans les hôpitaux, les prisons, les vaisseaux, &c.

(Il ne faut être ni Médecin, ni Physicien, pour connoître la nécessité de la bonne constitution de l'*air* & de son renouvellement. Investis de toutes parts par ce *fluide* pénétrant & actif, qui s'insinue au-dedans de nous-mêmes par différentes voies, & dont le ressort est si nécessaire

(2) Ne nous plaignons donc pas que, depuis quelques années, les Architectes multiplient si fort les fenêtres & les portes des bâtiments qu'ils élevent. Ce ne seront jamais les Médecins qui leur en feront des reproches. Il est vrai que toutes ces ouvertures privent les appartements nouveaux de certaines commodités qu'on trouvoit dans les anciens. Mais si les maisons sont moins commodes, elles sont certainement plus saines. C'est aux Architectes à chercher les moyens de concilier la commodité avec la salubrité.

au jeu de nos *poumons* & à la *circulation* de nos liqueurs, pourrions-nous ne pas nous ressentir de ses altérations ? L'humidité & les exhalaisons dont il se charge, diminuent son *ressort*, & la *circulation* des *fluides* s'en ressent, comme nous l'avons fait voir, note 1 du Chap. II de ce Vol. p. 92.

Rien n'est donc plus avantageux que de chercher les moyens de corriger ces défauts. S'ils sont préjudiciables aux personnes en santé, combien ne sont-ils pas plus nuisibles à celles qui sont malades, & sur-tout dans les Hôpitaux ? Aussi se sert-on du *ventilateur* avec succès dans l'Hôpital de Winchester & dans plusieurs autres.

Autres avantages du ventilateur.

L'usage du *ventilateur* n'est pas borné aux seuls Hôpitaux : on peut l'introduire dans les mines les plus profondes ; dans les caves, où certains ouvriers sont forcés de travailler ; dans les salles de spectacles, où les spectateurs sont si souvent incommodés, lorsque les assemblées sont nombreuses, soit par rapport à la *transpiration* qui corrompt l'*air*, soit par les lumieres qui l'échauffent. On peut encore l'introduire dans les vaisseaux, dans lesquels les vapeurs qui s'exhalent sans cesse des corps de ceux qui composent l'équipage, empoisonnent l'*air*, & causent la plupart des Maladies auxquelles sont sujets les *Marins* ; enfin dans les prisons, où l'on éprouve les mêmes accidents. Le *ventilateur* est, de tous les moyens que l'on a imaginés jusqu'ici, le plus propre à conserver le *bled*, à l'empêcher de s'échauffer, à le préserver des insectes.)

Dangers de l'air des mines, des puits, des caves, &c., fermés depuis long-temps.

L'*air* qui séjourne dans les mines, dans les puits, dans les celliers, dans les caves, &c., est très-dangereux : on doit éviter cette espece d'*air* comme le *poison* le plus subtil. Ses effets sont souvent aussi prompts que ceux de la foudre.

On doit donc apporter la plus grande précaution en ouvrant les celliers qui ont été long-temps fermés, & en descendant dans les puits profonds ou dans les mines, sur-tout s'il y a long-temps qu'ils n'ont été ouverts.

La chambre à coucher doit être grande. Pourquoi ?

La plupart de ceux qui ont de grands appartements, choisissent la plus petite chambre pour coucher; cette conduite est très-imprudente. Leur chambre à coucher doit toujours être la plus aérée, parce qu'elle n'est ordinairement occupée que la nuit, lorsque les portes & les fenêtres sont fermées. Si on y allume du feu, le danger est encore plus grand. On a vu des personnes être étouffées pour s'être endormies dans de petites chambres où il y avoit du feu.

Moyens de suppléer au mauvais air qu'on respire dans les Villes.

Ceux qui sont obligés, pour leurs affaires, de passer le jour dans les Villes, doivent, s'il est possible, aller coucher à la campagne. Si on respire un bon *air* pendant la nuit, on réparera, en quelque sorte, les effets du mauvais *air* que l'on a respiré dans le jour. Cette pratique auroit un plus grand effet pour la conservation des Citoyens, qu'on ne se l'imagine.

Qui sont ceux qui doivent sur-tout fuir l'air des grandes Villes.

Les personnes délicates doivent, autant qu'il est possible, éviter l'*air* des grandes Villes. Il est particuliérement nuisible aux *asthmatiques* & aux personnes attaquées de *consomption*. Ces personnes devroient fuir les Villes, comme on fuit la *peste*. Les *hypocondriaques* sont également incommodés de l'*air* des Villes. J'ai souvent vu de ces personnes tellement malades dans les Villes, qu'il paroissoit impossible qu'elles pussent vivre long-temps, & qui cependant, envoyées à la campagne, ont été rétablies sur-le-champ. J'ai fait la même observation sur les femmes *hystériques* & *vaporeuses*. Il est vrai qu'il y a beau-

coup de personnes qui ne sont pas dans le pouvoir de changer d'habitation, pour y chercher un meilleur *air*.

Ce que doivent faire ceux qui ne peuvent point quitter les Villes.

Tout ce que nous pouvons conseiller à ces dernieres, est de sortir aussi souvent qu'il leur est possible, pour prendre l'*air*; d'ouvrir leurs maisons, & d'y faire circuler un *air* nouveau; d'avoir soin d'entretenir leurs appartements très-propres.

Il étoit nécessaire autrefois, pour la sûreté, d'entourer les Villes, les Colléges, & même les simples maisons, de hautes murailles. Cette nécessité, en s'opposant à la libre circulation de l'*air*, ne manquoit jamais de rendre ces lieux humides & mal-sains. Comme les murailles sont devenues inutiles dans la plus grande partie de ce pays, il faut qu'elles soient jettées bas, & employer tous les moyens possibles pour donner une libre circulation à l'*air*. Une attention convenable à l'*air* & à la *propreté*, fera plus pour la conservation de la santé, que tous les efforts des Médecins.

Inconvénients qui résultent des bois plantés trop près des maisons, des Châteaux, &c.

On tend encore à rendre l'*air* mal-sain, quand on environne une maison de plantations ou de bois épais. Les bois, non-seulement s'opposent au libre courant de l'*air*, mais encore ils fournissent une grande quantité d'exhalaisons aqueuses, qui le rendent constamment humide. Un bois est très-agréable à une certaine distance d'un Château; mais il ne doit jamais être planté trop près, surtout dans un pays plat. La plupart des Châteaux de l'Angleterre sont mal-sains, à cause de la grande quantité de bois qui les entourent.

Les maisons situées dans les lieux marécageux,

Les maisons situées dans des pays bas & marécageux, ou près de grands lacs, sont également mal-saines. Les eaux dormantes rendent l'*air* hu-

mide, & le chargent d'exhalaiſons *putrides* : delà les Maladies les plus dangereuſes & les plus funeſtes. Ceux qui ſont forcés d'habiter les lieux marécageux, doivent choiſir celui qui l'eſt le moins : ils ne doivent prendre que de bonnes nourritures & avoir l'attention la plus ſtricte à la *propreté*.

près des lacs, &c., ſont mal-ſaines.

Le meilleur *air*, dit GALIEN, eſt celui qui eſt le plus pur ; celui qui n'eſt pas chargé de ces vapeurs humides & peſantes qui s'élevent des marais & de tout amas d'eaux croupiſſantes ; qui n'eſt point infecté des exhalaiſons funeſtes qui ſortent des cavernes, comme à *Sardes* & à *Hiérapolis*. L'*air*, auquel les égoûts des grandes Villes, ou le voiſinage d'une armée, ou la mauvaiſe odeur des cadavres ou des fumiers, auront communiqué quelques mauvaiſes qualités, doit être mal-ſain, & ſur-tout proſcrit pour les malades. Celui que le voiſinage d'un lac ou d'une riviere rend épais, de même que celui qui, concentré entre des montagnes, n'eſt jamais agité par les vents, eſt nuiſible à la ſanté. Cet *air*, ſemblable à celui qui eſt renfermé dans les maiſons inhabitées, prend une odeur de pourriture & de moiſi, corrompt & ſuffoque. Tous ces différents *airs* ſont funeſtes à tout âge. ORIB. *Collect. Lib. IX, Cap. I.*

Réſumé des différents airs nuiſibles à la ſanté.

Si l'*air* frais eſt néceſſaire pour les gens en ſanté, il doit l'être, à plus forte raiſon, pour les perſonnes malades, qui ſouvent ont perdu la vie parce qu'elles en ont manqué. Il n'y a perſonne qui ne diſe que les malades doivent être tenus très-chaudement ; & ce conſeil eſt, en général, ſi bien ſuivi, qu'on peut à peine entrer dans la chambre d'un malade, ſans être près de ſuffoquer, tant l'*air* qu'on y reſpire eſt échauffé : à

L'air frais n'eſt pas moins utile aux malades, qu'aux gens en ſanté.

combien plus forte raison le malade lui-même doit-il en être incommodé ?

C'est le plus puissant cordial pour les malades.

Il n'y a pas de *remede* aussi salutaire à un malade, que l'*air* frais. C'est le plus puissant *cordial*, s'il est administré avec prudence. Nous ne disons pas cependant qu'on doive ouvrir les portes & les fenêtres inconsidérément sur un malade : l'*air* frais ne doit être introduit dans sa chambre que graduellement, &, s'il est possible, en ouvrant les fenêtres d'une chambre voisine.

Moyens de rafraîchir l'air que respire un malade.

On peut très-bien rafraîchir la chambre d'un malade, & récréer le malade lui-même, en aspergeant souvent le lit & le plancher avec du *vinaigre*, du *jus de citron*, &c., ou d'autres *acides végétaux* forts.

(A tous ces moyens, qui sont excellents, ajoutons ceux que proposoient les anciens ; ils ont certainement leur prix. Voici ce que dit à ce sujet ALEXANDER TRALLIANUS, Lib. XII, Cap. IV. Ce n'est pas assez de procurer au malade tous les *rafraîchissants* que nous avons sous la main ; nous devons encore nous appliquer à changer, par quelque moyen, la constitution de l'*air* qui l'environne, & à lui donner une qualité qui conspire à notre but. Ainsi, si l'on est en été, on fera coucher le malade dans quelque lieu bas, mais sec, & l'on aura soin de faire arroser le plancher d'eau fraîche. De l'eau qui tomberoit alternativement d'un vaisseau dans un autre, non-seulement rafraîchiroit l'*air* par les particules qui s'en exhaleroient, mais inviteroit encore au sommeil par son murmure égal & continuel.

En changeant la constitution de l'*air*, il seroit beaucoup plus avantageux de le rendre tel, qu'il fortifiât le corps en le rafraîchissant ; ce que l'on

effectueroit en grande partie, en jonchant le plancher de *roses*, de *joubarbe*, de *ronces*, des branches de *lentisque*, & de toutes les plantes dont la propriété sera de fortifier en *rafraîchissant*. Un *air* ainsi tempéré doit certainement être bon pour tous les malades attaqués de *fievre étique*, & particuliérement pour ceux qui se sentent le *cœur* & les *poumons* affectés d'une chaleur brûlante comme le feu; car ces malades se trouvent moins soulagés par un *régime rafraîchissant*, que par l'*inspiration* d'un *air* frais. Au contraire, ceux qui ont le *foie*, l'*estomac*, ou quelqu'autre partie du *bas-ventre* sensiblement dérangée, se trouvent mieux du choix des *aliments* que du changement d'*air*. En un mot, en été, nous devons travailler à rafraîchir l'*air*, & le laisser, en hiver, tel qu'il est; car, quoiqu'il soit très-froid dans cette saison, il ne nuit point aux malades dont nous avons parlé d'abord. On pourvoira donc à ce qu'ils soient légérement couverts, & à ce qu'ils ne soient point surchargés de couvertures; ce qui pourroit les conduire à la défaillance.

L'air très-froid est préférable, pour les malades, à l'air chaud.

M. TISSOT dit, dans son *Avis au peuple*, p. 36, que, s'il falloit choisir entre l'*air* chaud & renfermé, ou l'*air* le plus froid, mais sec & toujours renouvellé, il n'y auroit pas à balancer; le dernier seroit infiniment préférable. J'ai vu souvent, ajoute-t-il, de pauvres compagnons, très-gravement malades, dans des chambres hautes, ouvertes de tous côtés, & où il geloit, se guérir aisément, pendant que ceux qui étoient mieux soignés & enfermés dans des lieux échauffés, soit par des poëles, soit autrement, périssoient cruellement. Les paysans se guériroient plus aisément, si, dès qu'ils sont malades, ils

ſe faiſoient porter dans leurs granges, dont l'*air*, beaucoup plus frais & plus pur que celui de leurs maiſons, ſeroit pour eux le meilleur des *remedes*. L'*air* que ces hommes reſpirent, dans de très-petites chambres, qui renferment jour & nuit le pere, la mere, ſept ou huit enfants, & ſouvent pluſieurs animaux; qui ne s'ouvrent jamais pendant ſix mois de l'année, & très-rarement pendant les ſix autres, eſt, en général, ſi mauvais, que, ſi ceux qui les habitent n'alloient pas ſouvent au grand *air*, ils périroient en très-peu de temps.

Que l'on applique ces réflexions aux pauvres habitants des Villes, pour la plupart auſſi mal logés que les payſans, mais qui n'ont pas, comme ces derniers, la reſſource d'un bon *air*, & qui, de plus, ſont dans la malheureuſe néceſſité de ſe fixer à des occupations ſédentaires, & qu'on en tire les conſéquences.)

Il eſt abſolument néceſſaire de renouveller l'air des hôpitaux. Pourquoi?

Dans les lieux où un grand nombre de malades ſont raſſemblés dans la même maiſon, &, ce qui arrive ſouvent, dans la même ſalle, l'admiſſion, ſouvent répétée, d'*air* frais, devient abſolument néceſſaire. Dans les Infirmeries, les Hôpitaux, &c. l'*air* y devient ſouvent ſi nuiſible, faute d'être renouvellé, qu'il eſt plus funeſte au malade que la Maladie dont il eſt attaqué: ce qui s'obſerve ſurtout quand les *fievres putrides*, les *dyſenteries* & les autres Maladies *contagieuſes* exercent leurs ravages.

Les Médecins, les Chirurgiens, &c., en retireront eux-mêmes de l'avantage.

Les Médecins, les Chirurgiens & les autres perſonnes employées aux Hôpitaux, doivent avoir ſoin, pour leur propre conſervation, que ces maiſons ſoient fournies de *ventilateurs*. Ces Miniſtres de la ſanté, obligés de paſſer une partie de leur vie au milieu des malades, courent le

hazard de le devenir eux-mêmes, en respirant un *air* corrompu; & on ne doit jamais souffrir que ceux qui sont attaqués de Maladies *contagieuses*, soient auprès des autres Malades. Tout hôpital, toute maison destinée aux malades, doit être dans une situation favorable pour l'*air*, & à une certaine distance des grandes Villes, comme nous le ferons voir plus particuliérement ci-après, Chapitre X de ce Volume, qui traite de la *contagion*.

Moyens dont doivent user les Médecins & ceux qui soignent les malades, pour se garantir de la contagion.

(Il est juste que toute personne qui s'occupe de la santé des malades, pense à la sienne. Nous allons donner quelques préceptes généraux, que l'expérience a confirmés les plus sûrs, pour se garantir des *miasmes* auxquels, soit par état, soit par humanité, on s'expose auprès des malades. Il n'est presque point de Maladies, comme on le dira Chapitre X de ce Volume, qui ne soient *contagieuses*. Cette vérité se manifeste surtout dans les Hôpitaux & dans les Infirmeries, où il y a beaucoup de malades rassemblés dans une même salle, dans une même chambre. Or, soit dans les Hôpitaux, soit chez les malades, le renouvellement de l'*air* est le plus souverain des *préservatifs*.

Les Médecins en font tous les jours l'expérience. Ils s'exposent impunément aux *miasmes* de la *petite vérole*, de la *rougeole*, de la *gale*, des *fievres*, même *putrides*. S'ils ont attention que l'on renouvelle l'*air* qui entoure le malade, ce seul moyen leur suffit dans ces cas. Mais comme toutes les Maladies ne sont pas *contagieuses* au même degré, ce moyen ne suffiroit pas dans toutes les circonstances, par exemple, dans les *fievres malignes*, *pestillentielles*, &c.; il faut alors avoir recours à des voies plus promptes.

Les *acides*, ſur-tout le *vinaigre*, rempliſſent parfaitement cette *indication :* on s'en lave la bouche pluſieurs fois le jour ; on reſpire continuellement, auprès du malade, une éponge qui en eſt imbibée ; on en humecte ſes habits, ſur-tout ſa chemiſe, avant de ſe préſenter auprès des malades. Tels ont été les moyens qu'ont employés FORESTUS, PORTIUS, SYLVIUS, DIEMERBROECH, qui ſe trouverent obligés de ſecourir des malades, dans pluſieurs *peſtes* conſécutives : ce dernier, ayant négligé un jour cette précaution, gagna la *peſte*.

On emploie encore le *vinaigre* en *fumigation*, à la fumée duquel on s'expoſe pluſieurs fois par jour ; on ſe frotte le corps de *vinaigre camphré ;* on porte ſur ſes habits un ſurtout de toile cirée, que l'on tient exactement boutonné ; on viſite ſes malades à jeun, autant qu'il eſt poſſible ; on flaire un *citron* verd, piqué de *cloux* de *girofle ;* on évite avec ſoin de recevoir directement les vapeurs que les malades exhalent ; on crache ſouvent auprès d'eux ; car on a obſervé que ceux qui n'avaloient point leur *ſalive*, étoient moins ſujets que les autres à gagner la *contagion*. On mâche des *écorces* de *citron*, d'*orange ;* quelques racines *aromatiques*, telles que celles d'*angélique*, d'*impératoire ;* ou du *maſtic*, du *quinquina*, &c., ayant ſoin de ne pas avaler la *ſalive*. On ſe met à un *régime* auſtere ; on fait uſage d'*eau* bien pure ; on boit un peu de bon *vin* dans ſes repas ; on prend de la *limonnade ;* on évite les *liqueurs ſpiritueuſes ;* on vit d'*aliments* ſimples ; on s'interdit les ragoûts, à moins qu'ils ne ſoient aſſaiſonnés avec des *acides ;* enfin, on ſuit à la lettre cette maxime, *rien de trop*.

Voilà, en peu de mots, ce qu'il convient de

de faire, quand on n'a pas encore gagné la *contagion*. Qu'on se garde bien de recourir à la *saignée*, aux *purgations* : ces moyens ne sont capables que de mettre les humeurs en mouvement, & de favoriser l'action du venin dont on cherche à se garantir. Si, tandis qu'on est occupé auprès des malades, on se sentoit quelqu'indisposition ; si on avoit un *cours de ventre*, une *dysenterie*, quelque *depôt* qui vînt à *suppuration*, on doit se garder de prendre des *remedes* propres à les arrêter entiérement ; plus d'une catastrophe en a fait voir le danger. La seule précaution dont on puisse faire usage, & que l'on peut conseiller universellement, est celle de pratiquer un *cautere* au bras ou à la jambe, que l'on feroit suppurer tant que la *contagion* dureroit. L'expérience a prouvé que ce *préservatif* a réussi dans une infinité de cas. Dans l'Ukraine, on a remarqué que tous ceux qui avoient des *ulceres* ou de vieilles *plaies*, ne furent point attaqués de la *peste* qui y régna en 1738 & 1739. M. HENCIUS, Médecin Allemand, dans une *peste* dont Venise fut attaquée en 1656, conseilla universellement l'usage du *cautere*, & son conseil produisit de grands succès. On éleva, en reconnoissance, à ce Médecin, un monument à la place Saint-Marc, avec cette inscription : *Liberator Patriæ à peste.*

Quelque simples & peu nombreux que soient les moyens que nous proposons contre la *contagion*, il n'y en a pas de plus efficaces pour s'en préserver ; tous les autres sont inutiles ou dangereux. Si quelqu'un cependant se trouvoit dans la néceſſité de se purger, il faudroit qu'il ne se servît que des *purgatifs* les plus doux, tels que la *créme de tartre*, la *casse*, les *tamarins*, &c.

Mais, comme nous venons de le dire plus haut, il ne faut pas qu'il se détermine à la *purgation* d'après une cause légere, puisqu'elle ne feroit que développer le venin, qu'il faut chercher au contraire à détruire : ce ne peut donc être que d'après une nécessité absolue, & jugée telle par un homme de l'art ; & même ce ne doit être qu'après avoir usé des moyens dont nous venons de faire l'énumération.)

CHAPITRE V.

De l'Exercice.

Importance de l'exercice pour la conservation de la santé.

LA plupart des hommes gémissent sur la dure nécessité, dans laquelle ils sont, de gagner leur pain par un travail continuel; mais cela est dans l'ordre de la Nature. Car il est évident, d'après la structure de toutes les parties du corps humain, que l'*exercice* n'est pas moins nécessaire à la conservation de la santé, que les *aliments*. Aussi ceux que la pauvreté oblige de travailler à la journée, sont-ils les hommes les plus forts & les plus heureux. Car il est rare que l'industrie ne leur fournisse ce qui leur manque, & l'activité leur tient lieu de médecine.

L'Agriculture est l'état le plus favorable à la santé.

Les Laboureurs & ceux qui s'occupent de la culture de la terre, sont particuliérement dans ce cas. La grande population des Colonies, & la vieillesse à laquelle parviennent ordinairement les Agriculteurs de tous les pays, prouvent d'une maniere évidente, que l'Agriculture est l'état le plus sain, comme le plus utile.

L'homme fait paroître de bonne heure son goût pour l'*exercice* ; & cette inclination est si puissante, qu'un enfant qui se porte bien, ne peut être forcé au repos, même par la menace de la punition. Notre amour pour l'*exercice* est sans contredit la plus forte preuve que l'on puisse apporter de son utilité. La Nature n'inspire pas en vain de telles dispositions. Preuve de l'inclination de l'homme pour l'exercice.

Une loi qui paroît être universelle chez tous les hommes, c'est que sans *exercice* on ne peut jouir de la santé. Tous les animaux, excepté l'homme, en prennent autant qu'il leur est nécessaire. Sans exercice on ne peut jouir de la santé.

L'homme est le seul, excepté les animaux qui sont sous sa direction, qui s'écarte de cette loi primitive : aussi s'en trouve-t-il la victime.

L'inaction ne manque jamais de faire tomber les *solides* dans le relâchement : delà des Maladies sans nombre. Quand les *solides* sont relâchés, ni la *digestion*, ni aucune des *sécrétions* ne peuvent avoir lieu convenablement, & il en résulte les conséquences les plus fâcheuses. Combien ne doivent point être relâchées les *fibres* d'une personne qui passe tout le jour dans un fauteuil ou sur un canapé, & toute la nuit dans un lit de duvet ! Effets funeste de l'inaction.

Ce n'est pas vouloir se mieux porter, que de ne sortir qu'en voiture, en chaise, &c. Ces productions du luxe sont si communes, qu'il est à craindre que les habitants des grandes Villes ne perdent à la fin l'usage de leurs jambes. On a honte actuellement de se promener, dès qu'on a les moyens de se faire porter, traîner, &c. Combien de jeunes gens, d'hommes forts & vigoureux, ne pouvant se remuer qu'à l'aide de leurs valets, ne paroîtroient-ils point ridicu- Effets dangereux de la multiplicité des voitures.

cules aux yeux d'une perſonne qui ne feroit point familiariſée avec le luxe moderne! Combien ne paroîtroit pas ridicule à cette même perſonne, un homme gros & gras, victime des Maladies que lui a procurées le peu d'*exercice*, & obligé de ſe faire traîner, à ſix chevaux, le long des rues!

(Ce n'eſt point la néceſſité, c'eſt la mode qui a multiplié les voitures, devenues ſi communes. Je connois des perſonnes chez qui les humeurs ſont en *ſtagnation*, faute d'*exercice*, & qui n'oſent pas faire de viſites, à leurs plus proches voiſins, ſi ce n'eſt en caroſſe ou en chaiſe, crainte de ſe couvrir de ridicule. N'eſt-il pas étrange que les hommes ſoient aſſez foux pour mépriſer l'uſage de leurs jambes & altérer leur ſanté, par pure vanité, ou par une ſimple condeſcendance à une mode ridicule?

Si cet uſage eſt moins commun en France qu'en Angleterre, c'eſt que les richeſſes y étant moins répandues, le nombre des perſonnes qui ont des voitures y eſt moins conſidérable; car toutes les perſonnes qui ont équipage dans ce pays, ſont dans le cas des reproches qu'on fait ici aux Anglois.

On a vu de nos Dames qui ne ſe ſont peut-être pas promenées à pied vingt fois depuis l'âge de quinze à dix-huit ans, temps où elles ont été mariées, juſqu'à la fin de leur vie. On en a vu ſe faire porter pour aller d'une piece de leur appartement dans une autre. On en a même vu, quoique jeunes & ſans autre infirmité qu'une délicateſſe imaginaire, ne vouloir point ſe confier à leurs jambes, même chez elles, parce qu'elles s'étoient fortement perſuadées que leurs jambes n'étoient pas en état de les ſoutenir. Avec une

telle inaction, avec une telle mollesse, quelle peut être la santé de pareilles femmes ? Quelle *constitution* pourront-elles procurer aux enfants qu'elles mettront au monde ? Aussi nos grands Seigneurs, nos fils de Financiers, & quelques-uns de nos Bourgeois, ne sont-ils que des squelettes vivants, vieux à l'âge de trente ans, que le *marasme* & l'*étisie* tuent à quarante.

L'*exercice* est le seul moyen de rappeller tous ces gens-là à la vie. Tout le monde sait que César, malgré la *constitution* la plus délicate, devint un héros infatigable. Il ne dut cette complexion qu'aux *exercices* du champ de Mars & de la guerre. Et le grand Henri IV, à qui dut-il ce *tempérament* à l'épreuve des plus grandes fatigues & des plus grands revers, si ce n'est à l'éducation rustique qu'eut la force de lui donner son sage Aïeul ?

Pouvoir de l'exercice pour fortifier la santé.

Nos gens riches s'imaginent avoir fait beaucoup d'*exercice*, quand ils se sont promenés une couple d'heures dans leurs voitures bien suspendues, & sur de beaux chemins ; mais ils se trompent. Cet *exercice* n'en est pas un pour les gens en santé ; à peine peut-il être conseillé comme tel aux personnes malades. Le véritable *exercice* est celui qui met toutes les parties du corps en mouvement, & que l'on prend en plein air. Mais malheureusement les diverses especes d'*exercices*, si cultivées chez les Anciens, sont tombées tellement en discrédit, que dans presque toutes les Villes, ces hommes qu'on appelle les *honnêtes gens*, auroient presque honte de s'en amuser. Ils ne veulent pas sentir que l'abandon de ces utiles plaisirs, est une des causes principales de l'augmentation des Maladies de langueur. Il seroit bien à souhaiter qu'on les rappellât au

Ce qu'on doit entendre par exercice.

moins dans les établissements qui se multiplient de nos jours pour l'instruction de la jeunesse, & que la *gymnastique*, cette partie de la Médecine qui concerne le mouvement & qui comprend tous les *exercices* du corps, pour la conservation & le rétablissement de la santé, redevînt, comme autrefois, un objet des soins des directeurs & des amusements des jeunes gens. Je comprends sous ce mot général, les jeunes personnes du sexe, dont la vie sédentaire ruine la santé, & j'ose dire même le bonheur de la société.

Raisons ridicules sur lesquelles on se fonde pour ne pas faire d'exercice.

Quand nous sommes appellés par des gens attaqués de Maladies dont la cause est l'inaction, & que nous leur conseillons l'*exercice*, comme le seul *spécifique* dans ces cas, nous sommes assaillis par les raisons sans nombre qu'ils nous apportent. A les entendre, presque tous sont dans des circonstances qui exigent absolument qu'ils soient sédentaires. Chez les uns, leur fortune dépend de leur assiduité à leur maison; chez les autres, c'est leur sureté; chez ceux-ci, ce sont leurs travaux; chez ceux-là, c'est le goût de la solitude. Si, par hazard, il s'en trouve qui avouent qu'ils sont assez libres à cet égard, ils ne sont pas plus dociles; & pour couvrir leur opiniâtreté, ils ne manquent pas de s'autoriser de l'exemple de quelques hommes qui ont conservé leur santé jusques dans une vieillesse avancée, sans faire d'*exercice*. De ce nombre sont les *gens de lettres*, qui s'autorisent encore de l'exemple des femmes; mais ils se font une illusion funeste.

Ce qui supplée, jusqu'à un certain point, à l'e-

S'il y a en effet plusieurs femmes, car malheureusement cela ne regarde pas le grand nombre, qui se portent assez bien sans prendre de

mouvement, c'est, dit M. TISSOT, qu'elles ont d'autres secours qui chez elles facilitent la *circulation*; c'est que la Nature les a rendues plus susceptibles de sensations agréables; c'est qu'elle leur a donné un plus grand fonds de gaieté; c'est qu'elles causent davantage, & ce babil est une sorte d'*exercice* proportionné à leurs besoins; c'est qu'elles mangent la plupart moins; c'est qu'elles ne s'épuisent point par les méditations qui tuent les Savants; c'est qu'elles sont attentives à mille petits événements de société, qu'un homme absorbé dans ses travaux n'apperçoit seulement pas, & qui sont pour elles des objets assez considérables pour mettre les passions en jeu, au degré qu'il faut pour entretenir la *circulation*, sans fatiguer les *organes*. Si l'on trouve des hommes du monde qui vieillissent & se portent bien, malgré leur inaction, on découvrira presque toujours, en les examinant, qu'ils ont eu les mêmes avantages dont je viens de prouver que les femmes jouissent.) les femmes.

Maladies occasionnées par le défaut d'exercice : les obstructions ;

C'est au défaut d'*exercice* que sont dues, en général, les *obstructions* des *glandes*, aujourd'hui si communes, & qui deviennent les Maladies les plus opiniâtres. Tant que le *foie*, les *reins* & les autres *visceres* font bien leurs *fonctions*, la santé est rarement altérée; mais s'ils viennent à être malades, c'en est fait de la santé. L'*exercice* est presque le seul *remede* que nous connoissions contre les *obstructions*. Il est vrai qu'il n'a pas toujours réussi comme *remede*; mais il y a tout lieu de croire que quand on l'emploiera convenablement & à temps, il sera de la plus grande utilité dans ces Maladies. Ce qu'il y a de certain, c'est que toutes les personnes qui prennent de l'*exercice*, autant qu'il est néces-

ſaire, connoiſſent à peine les *obſtructions* ; au lieu qu'elles affligent preſque tous ceux qui vivent dans l'indolence & dans l'inaction.

La délicateſſe des nerfs ;

La délicateſſe des *nerfs* doit être la ſuite conſtante du défaut d'*exercice*. Il n'y a que l'*exercice* en plein *air* qui puiſſe fortifier les *nerfs*, ou prévenir cette foule nombreuſe de Maladies, qui ont leur ſource dans le relâchement de ces *organes*. Nous voyons rarement les perſonnes actives & laborieuſes, ſe plaindre de *Maladies de nerfs* ; elles ſont réſervées pour les *enfants de l'abondance & du plaiſir*. On a vu pluſieurs malades de cette eſpece, qui, réduits de l'état d'opulence à celui de miſere, ou à un travail journalier, ont été guéris. On voit, d'après ce que nous venons de dire, quelle eſt la ſource des *Maladies nerveuſes*, & quels ſont les moyens de les prévenir.

Pouvoir de l'exercice contre les Maladies de nerfs.

(L'*exercice*, dit M. WHYTT, eſt d'une ſi grande utilité pour fortifier le *genre nerveux*, que ſi les perſonnes attaquées de *Maladies de nerfs* n'en font pas, ce ſera en vain qu'elles prendront les *médicaments* qui ſont ordinairement les plus efficaces contre leurs maux. De tous les divers *exercices*, l'*équitation* a été jugée, avec raiſon, le meilleur pour fortifier. SYDENHAM, recommandant l'*exercice* dans les Maladies *hypocondriaques & hyſtériques*, conſeille celui qu'on prend à cheval, comme le plus utile.

Avantages de l'équitation ou de l'exercice du cheval.

En effet, l'*équitation* contribue beaucoup à la *digeſtion*, à la *ſanguification* ou *converſion* du *chyle* en *ſang*, ainſi qu'à la diſtribution & à la *ſécrétion* de tous les *fluides*. Elle augmente les forces du corps, auſſi bien que celles de l'*eſtomac* & des *inteſtins*. Enfin l'*équitation* eſt préférable, dans ce cas, à la promenade à pied,

parce que celle-là secoue davantage le corps, & qu'elle le fatigue moins. Mais il est à propos d'observer, que de faire un *exercice* violent, & sur-tout à cheval, lorsque l'on a l'*estomac* rempli d'*aliments*, dérange les *fonctions* de cet *organe*, le fait souffrir, & retarde la *digestion* au lieu de la favoriser. *Traité des Maladies nerv.* Tom. II, pag. 190, 191.)

Le défaut d'exercice occasionne la goutte, le rhumatisme, les fievres, &c.

Si la *transpiration* n'a pas son plein & entier effet, il est impossible de jouir d'une parfaite santé; & le défaut d'*exercice* en est la premiere cause. La matiere de la *transpiration*, retenue dans la masse des humeurs, vicie ces dernieres, & occasionne la *goutte*, le *rhumatisme*, les *fievres*, &c. L'*exercice* seul pourroit guérir beaucoup de Maladies regardées comme incurables, & prévenir celles contre lesquelles les *remedes* sont infructueux.

Quelle idée on doit se faire de l'exercice.

Un Auteur de ces derniers temps, M. CHEYNE, dans son excellent *Traité de la Santé*, dit que les personnes foibles & valétudinaires doivent faire de l'*exercice* une pratique de Religion. Nous sommes de cet avis, non-seulement pour les personnes foibles & valétudinaires, mais encore pour toutes celles dont les occupations n'exigent pas un mouvement suffisant; tels sont les ouvriers, les marchands, les *gens de lettres* (*a*).

A qui conviennent les occupations sédentaires.

(*a*) Les occupations sédentaires ne doivent être que celles des femmes. Les femmes supportent mieux d'être renfermées que les hommes, & elles sont plus propres aux especes de travaux qui ne demandent point beaucoup de force. Il est assez ridicule de voir des hommes forts & robustes faire des épingles, des aiguilles, des roues de montres, &c., tandis que bien des femmes s'occupent des travaux de la campagne, qui, pour la plus grande partie, sont très-pénibles. Ce qu'il y a de certain, c'est que nous

L'usage de l'*exercice* doit être aussi réglé que celui des repas. On peut, en général, s'y livrer sans négliger ses affaires & sans perdre de temps.

Dangers de rester au lit trop long-temps.

L'indolence n'a jamais tant nui à la santé, que lorsqu'elle a introduit la coutume de rester ttop long-temps au lit le matin. Cette coutume est presque générale dans les grandes Villes; on s'y leve rarement avant huit ou neuf heures. Cependant le matin est, sans contredit, le temps le plus propre à l'*exercice*, parce que l'*estomac* est vuide, & que le corps a puisé de

manquons d'hommes pour les travaux difficiles, tandis que la moitié des femmes sont rendues inutiles, faute d'occupations proportionnées à leurs forces, &c. Si l'on élevoit les filles à des ouvrages de méchanique, nous n'en verrions pas un si grand nombre se prostituer pour gagner leur vie, & nous ne manquerions pas d'hommes pour les travaux importants de la Navigation & de l'Agriculture (1).

(1) Cette réflexion paroît très-sage. On ne voit pas, en effet, pourquoi, outre les métiers dont parle M. BUCHAN, tout ce qui concerne la couture, dans celui de *Tailleur*, n'est pas entre les mains des femmes. Il n'y avoit point de *Tailleurs* parmi les anciens; les habits des hommes se faisoient dans la maison par les femmes. « Jamais » garçon, dit le célebre ROUSSEAU, n'aspira de lui-même à être *Tailleur*; il faut de l'art pour porter à ce métier de femme, le sexe pour lequel il n'est pas fait. L'épée » & l'aiguille ne sauroient être maniées par la même main. » Si j'étois Souverain, je ne permettrois la couture & les » métiers à l'aiguille, qu'aux femmes, aux boiteux, & » aux autres hommes incommodés, réduits à vivre comme » elles. » *Emile*, T. II, p. 88. Les *Compositeurs d'imprimerie*, les *Doreurs de Livres & sur cuir*, les *Cordonniers*, *Perruquiers*, les *Bourreliers*, les *Gaîniers*, &c., sont dans le même cas : la plupart de leurs travaux peuvent être exercés par les femmes; & le transport de ces métiers, qui efféminent & amollissent les hommes, à celles auxquelles ils sont plus propres, rendroit à l'Etat des milliers d'hommes dont il a besoin, sur-tout pour la campagne.

nouvelles forces dans le sommeil. D'ailleurs, l'*air* du matin fortifie les *nerfs*, & remplit, jusqu'à un certain point, l'indication du *bain froid*, dont nous avons parlé ci-devant pag. 74 & suiv.

Avantages de l'air du matin.

Que ceux qui sont accoutumés à rester au lit jusqu'à huit ou neuf heures, se levent à six ou sept; qu'ils emploient une couple d'heures à se promener, à monter à cheval, ou à faire quelque *exercice* en plein *air*, ils se trouveront l'esprit plus gai, plus serein pendant tout le jour : ils auront plus d'appétit, & tout le corps en deviendra plus fort. On s'accoutume bientôt à se lever matin, & à le trouver agréable : rien ne contribue plus à la conservation de la santé.

Les gens inactifs se plaignent perpétuellement de douleurs dans l'*estomac*, de *vents*, de gonflements, d'*indigestions*, &c. Ces Maladies, source de mille autres, ne cedent point aux *remedes* : elles ne peuvent être guéries que par l'*exercice* fort & continué, auquel rarement elles résistent.

Maladies des gens inactifs : l'exercice en est le remede.

L'*exercice*, autant qu'il est possible, doit toujours être pris en plein *air*. Si les circonstances s'y refusent, il faut s'exercer dans l'intérieur des maisons, soit à mettre en branle une cloche sans battant, soit à faire des armes, soit à danser, &c.

Comment on doit prendre l'exercice.

(La *danse* est, de tous les *exercices*, celui qui réunit le plus d'avantages pour les femmes; elle est pour les personnes du sexe, ce que l'*équitation* est pour les hommes. « Je sais que les » séveres Instituteurs ne veulent pas qu'on ap- » prenne aux jeunes filles, ni chants, ni dan- » se, ni aucun des arts agréables. Cela paroît » plaisant. Et à qui veulent-ils donc qu'on les » apprenne ? aux garçons ? A qui des hommes » ou des femmes appartient-il d'avoir ces ta-

Avantages de la danse comme exercice.

» lents par préférence ? A personne, répondront-» ils, &c. » *Emile*.

Mais comme nous n'envisageons pas ici la *danse* comme un art, mais seulement comme un *exercice* favorable à la santé, nous ne craindrons pas les reproches de ces *Aristarques*. Nous ne conseillons point d'apprendre à faire des pas, à les mesurer, à les cadencer ; à décrire réguliérement des cercles, des quarrés, des diagonales : la *danse*, sous ce point de vue, mérite à peine le nom d'*exercice*. Ce sont des sauts, ce sont des courses, c'est la société, c'est la gaieté bruyante qu'elle entraîne, qui nous la font regarder comme un des moyens les plus utiles pour faciliter la *circulation*, les *excrétions*, &c., & propre à suppléer aux occupations sédentaires, auxquelles la plupart des femmes sont destinées.)

Il ne faut pas se fixer à un seul exercice, mais se livrer à tous, & sur-tout à celui qui met le plus de parties en mouvement.

Il n'est pas nécessaire de se fixer à un seul genre d'*exercice*. Le meilleur moyen est de se livrer à tous alternativement, & de s'en tenir le plus long-temps à celui qui est le plus approprié aux forces & à la *constitution*. L'espece d'*exercice* qui met en action le plus d'*organes*, est toujours celui que l'on doit préférer : tels sont la promenade, les courses, l'*exercice du cheval*, de la nage, de la culture de la terre, &c.

Il est sans doute à regretter que les plaisirs de la *Gymnastique* soient actuellement si peu en usage : ces plaisirs porteroient le peuple à s'exercer davantage qu'il ne le fait ordinairement, & seroient d'une grande utilité à ceux qui ne sont pas obligés de travailler pour gagner leur vie. Comme ces plaisirs ne sont plus en vigueur, ceux d'un genre sédentaire ont prévalu. Mais ces derniers ne sont utiles qu'à faire

perdre le temps : au lieu de récréer, ils demandent souvent plus d'application que l'étude ou les affaires. Tout ce qui contraint de rester assis, à moins que ne ce soient des occupations nécessaires, doit toujours être évité.

Idée que l'on doit se faire du jeu.

(Le *jeu* n'est pas un amusement; il est la ressource des gens désœuvrés. Les Lacédémoniens bannirent entiérement le *jeu* de leur République. On raconte que CHILON, un de ces Citoyens, ayant été envoyé pour conclure un traité d'alliance avec les Corinthiens, fut tellement indigné de trouver les Magistrats, les femmes, les jeunes & les vieux Officiers, tous occupés au *jeu*, qu'il s'en retourna promptement, en leur disant que ce seroit ternir la gloire de Lacédémone, que de s'allier avec un peuple de joueurs.

Le goût du *jeu*, fruit de l'avarice & de l'ennui, ne prend que dans un esprit & un cœur vuides. Tout homme qui a des sentiments & des connoissances, peut se passer d'un tel supplément. Les affaires & l'*exercice* ne doivent pas laisser de temps à si mal remplir : on voit rarement les penseurs se plaire beaucoup au *jeu*, qui suspend cette habitude, ou la tourne sur d'arides combinaisons; & les artistes, & les ouvriers, qui ne quittent leur travail que pour se récréer, se garderont bien d'employer leurs moments de loisir à pâlir sur une carte, sur un coup de dame, de dé, &c. De quelque maniere qu'on envisage le *jeu*, il est rare qu'il se tienne dans les bornes que son nom promet; il se change en habitude puérile, s'il ne tourne pas en passion funeste (2).

Ses inconvénients.

(2) On connoît, à ce sujet, les vers si délicats & si pleins

Les plaisirs qui procurent le meilleur *exercice*, sont ceux de la chasse, de la lance; le jeu de crosse, de paume, &c. (*b*). Ces exercices des membres favorisent la *transpiration*, fortifient les *poumons*, & donnent de la fermeté & de l'agilité à tout le corps (4).

Comment Ceux qui le peuvent, doivent monter à

---

de vérité de Madame DESHOULIERES.

Le desir de gagner, qui nuit & jour occupe,
Est un dangereux aiguillon.
Souvent, quoique l'esprit, quoique le cœur soit bon,
On commence par être dupe,
On finit par être fripon.

(*b*) Le *golff* est un jeu très-commun dans le Nord de l'Angleterre; il procure un excellent *exercice* au corps : on peut toujours s'y livrer, pourvu que ce soit avec modération, de maniere qu'on ne s'échauffe pas trop, & qu'on ne soit pas trop fatigué. Il est préférable au jeu de crosse, de paume, ou à tous autres qui sont plus violents (3).

(3) Le *golf*, inconnu dans ce pays-ci, se joue avec une balle, & de petits maillets qui ont de long manches minces & flexibles. On pose la balle sur une petite pierre, qui lui donne une certaine élévation, & on la lance au moyen du maillet. Les joueurs se mettent sur la même file; celui qui envoie le plus loin, gagne. On voit que ce jeu a quelque rapport à celui, autrefois commun à Paris, qu'on appelloit *mail*. Il y a en Languedoc, en Provence, &c. un jeu qui lui ressemble beaucoup, & que les gens de ces Provinces nomment encore mail.

(4) Il seroit bien à désirer qu'on établît dans tous les Villages, dans les Bourgs, même dans les Villes, des Prix semblables à ceux accordés par la Dame de la Baronnie de *Sain-Port*, en faveur des jeunes garçons qui, en moins de temps, parcourent, à pied, un espace donné. Ces courses bien dirigées deviendroient des Ecoles où la jeunesse trouveroit la santé, la force & la vigueur, bien plus utiles à cet égard que ces Compagnies de l'Arc, si multipliées, qui ne servent qu'à entretenir une adresse purement stérile.

cheval deux ou trois heures par jour : les autres doivent employer le même temps à se promener. L'*exercice* ne doit jamais être continué trop long-temps. La fatigue lui ôte tout son prix ; & au lieu de fortifier le corps, elle l'affoiblit.

doit être dirigé l'exercice.

Tous les hommes doivent s'imposer une espece de nécessité de l'*exercice*. L'indolence, comme tous les autres vices, à mesure que l'on s'y livre, prend du crédit, & devient à la longue agréable : delà ceux qui avoient du goût pour l'*exercice* dans leur jeunesse, le prennent en aversion par la suite. C'est le cas de la plupart des *hystériques*, des *hypocondriaques* & des *goutteux*, qui, par ce moyen, rendent leurs Maladies presque toutes incurables.

Dangereux pouvoir de l'indolence.

Il y a des pays dans lesquels certaines loix obligent tout homme, de quelque condition qu'il soit, d'apprendre quelques-uns des arts méchaniques. Il importe peu que ces loix aient été créées pour conserver la santé, ou pour faire fleurir les Manufactures. Ce qu'il y a de certain, c'est que si tous les hommes s'amusoient ou s'exerçoient à ces occupations, ils pourroient en retirer les effets les plus avantageux. Ils se feroient plus d'honneur en ne produisant qu'un très-petit nombre de leurs ouvrages, qu'en ruinant la plupart de leurs semblables, soit par le jeu, soit par la débauche. De plus, un homme riche, en s'appliquant à quelques arts méchaniques, peut contribuer à les perfectionner, & par-là rendre un grand service à la société.

Les gens riches & les hommes sédentaires devroient s'occuper, de temps en temps, aux arts méchaniques.

Le grand secret de l'éducation est de faire que les *exercices* du corps & ceux de l'esprit se servent toujours de délassement les uns aux autres. Ce secret est celui de la vie heureuse & de la santé constante. Un Savant qui sauroit faire

Les exercices du corps & ceux de l'esprit, doivent se servir de délassement les uns aux autres.

des inſtruments de mathematique, des lunettes, des téleſcopes, &c. trouveroit, dans ces occupations, de quoi remplir agréablement ces inſtants où l'eſprit fatigué refuſe des *aliments* à l'imagination, & force de quitter tout ouvrage de compoſition. Un homme d'affaire trouvera, dans les occupations du tour, dans les ouvrages de méchanique, les délaſſements les plus agréables; mais les artiſtes, les ouvriers, tous les hommes en général trouveront dans le jardinage, dans les travaux de la campagne, l'antidote du redoutable ennui, & le préſervatif le plus sûr contre toutes les Maladies.)

Malheureux effets de l'indolence.

L'indolence occaſionne non-ſeulement des Maladies, mais encore elle rend les hommes inutiles à la ſociété, & donne naiſſance à toutes ſortes de vices. Dire d'un homme que c'eſt un oiſif, c'eſt dire plus que ſi on l'appelloit vicieux. Quand l'eſprit n'eſt point occupé de quelque objet utile, il faut qu'il ſoit à la pourſuite de quelque plaiſir, ou qu'il médite quelque mauvaiſe action. Delà, comme d'une ſource, découlent tous les malheurs qui affligent l'humanité. L'homme n'eſt certainement pas fait pour l'indolence. Ce vice renverſe tous les deſſeins pour leſquels il a été créé; tandis que la vie active eſt le rempart le plus puiſſant de la vertu, & la conſervatrice la plus ſouveraine de la ſanté.



CHAPITRE

CHAPITRE VI.

Du Sommeil.

LE sommeil ne demande pas moins à être réglé, que le *régime*. Trop peu dormir affoiblit les *nerfs*, épuise les esprits & cause des maladies. Au contraire, trop dormir rend l'esprit & le corps pesants, dispose à l'*apoplexie*, à la *léthargie* & aux autres Maladies de ce genre. Un juste milieu est la regle que l'on doit suivre.

Il faut régler le temps du sommeil. Pourquoi?

Mais il est difficile de fixer la quantité de sommeil nécessaire à chaque individu. Les enfants en demandent davantage que les adultes; les gens laborieux, que les gens oisifs; ceux qui mangent & boivent beaucoup, que ceux qui vivent avec tempérance. Il est en outre difficile de mesurer la quantité de sommeil par le temps, puisqu'une personne sera souvent plus reposée après cinq ou six heures de sommeil, qu'une autre après huit ou neuf.

Il doit être relatif à l'âge, aux occupations, au régime, &c.

On peut satisfaire les enfants, & les laisser dormir tant qu'ils le désirent : mais pour les adultes, six ou sept heures suffisent, & personne ne doit en prendre plus de huit. Les personnes qui restent au lit plus de huit heures, sommeillent plus qu'elles ne dorment. Elles ne sont qu'agitées : elles ne font que rêver la plus grande partie de la nuit : elles sont abymées vers le matin, & cet état dure jusqu'à midi.

Sept à huit heures de sommeil suffisent aux adultes. Ce qui arrive, lorsqu'on reste plus de temps au lit.

Le meilleur moyen de rendre le sommeil salutaire, est de se lever de bonne heure. La coutume nonchalante de rester neuf ou dix

Moyen de rendre le sommeil salutaire.

heures au lit, non-seulement rend le sommeil moins avantageux, mais encore dispose les *nerfs* au relâchement & à la foiblesse, comme il est dit ci-devant, pag. 234 de ce Vol.

La nuit est le temps destiné, par la Nature, au sommeil.

La Nature a voulu que la nuit fût le temps du sommeil. Rien de plus contraire à la santé que de veiller la nuit. C'est le plus grand des malheurs, qu'un usage aussi destructeur de la santé soit si fort à la mode. Nous voyons tous les jours combien le défaut de sommeil, dans le temps convenable, ruine promptement le *tempérament* le mieux constitué, par l'aspect blême & défiguré de ceux qui, selon l'expression ordinaire, *font du jour la nuit, & la nuit du jour.*

(C'est une observation constante, que le sommeil est plus tranquille & plus doux, tandis que le soleil est sous l'horizon : au lieu que l'*air* échauffé de ses rayons ne maintient pas nos sens dans un aussi grand calme. Aussi l'habitude la plus salutaire est certainement de se lever & de se coucher avec le soleil : d'où il suit que dans nos climats l'homme & tous les animaux ont, en général, besoin de dormir plus long-temps l'hyver que l'été.)

Autres moyens de rendre le sommeil salutaire.

Pour rendre le sommeil salutaire, il est encore nécessaire de prendre un *exercice* suffisant pendant le jour, de souper légérement, & enfin de se coucher l'esprit aussi gai & aussi tranquille qu'il est possible.

Point de sommeil sans exercice.

Il est vrai que l'excès d'*exercice*, comme sa trop petite quantité, s'oppose au sommeil. Cependant nous voyons rarement que les personnes actives & laborieuses se plaignent de ne pas reposer la nuit. Nous voyons au contraire que ce sont les oisifs & les indolents qui, en gé-

néral, paſſent de mauvaiſes nuits. Eſt-il étonnant que le lit ne ſoit pas agréable à une perſonne qui reſte tout le jour dans un fauteuil ? Une grande partie des plaiſirs de la vie conſiſte dans l'alternative du repos & du mouvement ; & quiconque ne connoît point le dernier, n'eſt point dans le cas de goûter les douceurs du premier. Un ouvrier, qui va même juſqu'à ſe fatiguer, goûte plus de vrais plaiſirs à table & au lit, que ceux qui ne font pas d'*exercice*, quelque ſomptueux que ſoient leurs repas, quelque mollets que ſoient leurs couchers.

Néceſſité des ſoupers légers pour jouir du ſommeil.

C'eſt une vérité, même proverbiale, que *petits ſoupers donnent grand ſommeil.* La plupart des perſonnes ſont ſûres d'avoir de mauvaiſes nuits, pour peu qu'elles faſſent d'excès à ſouper, ainſi que nous l'avons fait voir ci-devant, pag. 202, note 9 de ce Vol. ; & ſi elles s'endorment, les *aliments* dont leur *eſtomac* eſt ſurchargé, oppriment ce *viſcere*, troublent l'eſprit, occaſionnent des rêves effrayants, produiſent un ſommeil interrompu, l'*incube*, &c. Mais ſi ces mêmes perſonnes ne ſe couchent qu'après un ſouper léger, ou veillent pour laiſſer faire la *digeſtion* de ce qu'elles ont mangé, elles goûtent les douceurs du repos & ſe levent défatiguées.

Il eſt vrai qu'il y a quelques perſonnes qui ne peuvent ſe coucher ſans avoir pris quelques nourritures ſolides le ſoir ; mais cela ne les oblige pas de faire un grand ſouper. D'ailleurs, ce ne peut être que celles qui ſe ſont d'elles-mêmes habituées à cet uſage, & qui ne prennent pas une ſuffiſante quantité d'*aliments* ſolides dans le jour.

Ce qu'on

(On diſpute beaucoup ſur les avantages & les

doit penser de la méridienne. ſavantages de la *méridienne*. Les uns la regardent comme importante à la conſervation de la ſanté ; tandis que d'autres croiroient s'expoſer à plus ou moins de Maladies, s'ils ſe livroient au *ſommeil* léger que la Nature ſuſcite au plus grand nombre des individus, vers le milieu du jour, ſur-tout après le repas. Pour fixer les idées ſur cet objet important, il faut ſe rappeller ce qu'on a déja dit, relativement aux fruits, pag. 50 de ce Vol., qu'une inclination naturelle & conſtante eſt rarement capable de nous tromper. D'après cette vérité, il doit y avoir un grand nombre de perſonnes qui ſe trouvent bien de la *méridienne*, parce qu'il y en a un grand nombre qui en éprouvent opiniâtrément le deſir ou le beſoin.

Qui ſont ceux qui peuvent en retirer de l'avantage. En effet, tous les enfants, juſqu'à l'âge de trois ou quatre ans, les vieillards, les *gens de lettres*, les *voyageurs*, les *mélancoliques*, ceux qui ſont d'un *tempérament phlegmatique* & *pituiteux*, les convaleſcents, les *valétudinaires*; ſur-tout ceux qui tendent à l'*étiſie*, &c., ont plus ou moins d'inclination à dormir, vers le milieu du jour, après le dîner ; & tous s'applaudiſſent d'y ſatisfaire : la raiſon ? C'eſt que le repos & le *ſommeil*, quelque courts & légers qu'ils ſoient, ſont néceſſaires à chacune de ces perſonnes pour bien digérer.

Les enfants très-jeunes, par exemple, à qui il faut un *chyle* d'autant plus parfait qu'ils ont plus beſoin de croître, ne pourroient abſolument vivre, s'ils ne dormoient en proportion de leur foibleſſe. Le peu de forces dont ils jouiſſent, ſe trouvant concentrées par le repos & le *ſommeil*, auxquels les livre la Nature, ſont toutes employées à la *digeſtion*. Auſſi ne les voit-on

tetter que pour dormir. Mais à mesure qu'ils grandissent & qu'ils se fortifient, ils cessent de dormir autant de fois qu'ils tettent, & enfin ils ne dorment plus qu'une fois dans le milieu du jour. Il n'est personne qui ne sente que les *convalescents*, les *valétudinaires* & les vieillards, qui sont, relativement au peu de forces dont ils jouissent, dans la classe des enfants, doivent avoir le même besoin de *méridienne*, & en retirer le même avantage.

Les *phlegmatiques* & les *pituiteux*, quoique jouissant de leur santé ordinaire, ont si peu de ressort, sont dans une telle *apathie*, ont si peu de chaleur, si peu de *fluide nerveux*, que si le *sommeil* & le repos ne venoient à leur secours, ils ne pourroient absolument digérer. Ces secours deviennent également nécessaires aux *vaporeux*, aux *mélancoliques* & aux *gens de lettres*; parce que la perte prodigieuse d'*esprits animaux* qu'ils font pendant la veille, épuise les *organes digestifs*, au point que, sans une concentration de forces, ils ne pourroient faire leurs *fonctions*.

De tous les hommes, ceux qui ont le moins de dispositions à la *méridienne*, & à qui elle feroit réellement contraire dans un grand nombre de cas, sont les *bilieux* & les *sanguins*. Les *bilieux* ont une somme de forces & de chaleur intérieure, que le *sommeil* & le repos ne feroient qu'augmenter : aussi se trouvent-ils beaucoup mieux de la dissipation & de l'*exercice* après le dîner. Ils ont, pour ainsi dire, des forces de reste; ils peuvent les prodiguer impunément. Pour les *sanguins*, quoique moins bien pourvus que les *bilieux* à cet égard, ils digerent cependant très-bien sans le secours de la *méridienne*; & la promenade leur semble très-agréable. Nous ex-

Qui sont ceux à qui elle seroit nuisible ou inutile.

poserons ci-après, Chap. XI, § VI de ce Vol. les caracteres physiques & moraux des diverses especes de *tempéraments*.

Circonstances qui la rendent nécessaire à tous les individus.

La *méridienne* devient cependant nécessaire aux uns & aux autres, lorsque le *sommeil* de la nuit n'a été ni assez tranquille, ni assez long, ou que le soleil d'été rend l'*atmosphere* brûlante, comme en Italie, en Espagne, &c., où la *méridienne* est indipensable à tous les individus.

Mais pourquoi toutes les personnes, que nous venons de dire avoir besoin de la *méridienne*, ne s'en trouvent-elles pas toutes également bien? C'est que toutes ne savent point s'y livrer. Écoutons M. MARET, célebre Médecin de Dijon, & Secrétaire perpétuel de l'Académie de cette Ville. Voici comme il s'exprime.

Temps que doit durer la méridienne.

La *méridienne* peut nuire, si elle dure trop long-temps : il est donc nécessaire de la renfermer dans de justes bornes. Un quart-d'heure, une demi-heure, suffisent ; on doit rarement dormir une heure. D'ailleurs c'est le *tempérament*, c'est la quantité & la qualité des *aliments* qui doivent servir de regle. Plus on a de difficulté à digérer, & plus les *aliments* résistent à leur décomposition, plus aussi la *méridienne* doit être longue : au contraire, elle doit avoir d'autant moins de durée, que les *aliments* sont plus faciles à digérer, & que le *tempérament* favorise davantage la *digestion*. En peu de temps, l'habitude ne laissera pas d'excès à redouter dans ce *sommeil*. Bientôt on s'éveillera de soi-même, dans l'instant où il devra cesser. Cependant, avant que cette habitude soit contractée, il faudra se faire éveiller, mais avec précaution.

Position dans laquelle il faut la faire.

Si l'on a fait attention à la forme de l'*estomac*, à sa position horizontale, à la situation de ses

orifices, &c., exposées ci-devant, note 3 du Chap. II de ce Vol., on sentira qu'il ne faut pas faire la *méridienne* étendu sur un lit, parce que cette position horizontale forceroit la pâte *alimentaire* à sortir de l'*estomac* par l'orifice inférieur, avant que d'être parfaitement digérée. Voilà la raison pour laquelle il est dangereux de faire de grands soupers, & de se coucher immédiatement après. La position la plus favorable pour la *méridienne*, est donc celle dans laquelle le corps est un peu incliné à l'horizon. Il ne faut donc pas se coucher sur un lit, & parallélement à l'horizon, pour prendre ce *sommeil*; mais s'asseoir dans un fauteuil, ou sur un sopha, la tête haute, le corps légérement penché en arriere, & un peu tourné sur le côté gauche.

Il faut de plus avoir attention que la *circulation du sang* ne soit gênée dans aucune partie du corps. En conséquence, avant que de se livrer au *sommeil*, il faut se défaire de tous les liens dont la mode nous embarrasse. Le col de la chemise doit être libre, de même que la ceinture de la culotte, les cordons des jupons, &c. Il faut encore ôter les jarretieres : alors nulle pesanteur, nulle douleur de tête, nul engorgement à craindre; accidents qu'on a souvent attribués à la *méridienne*, faute d'y avoir assez apporté d'attention.) — Il faut être à son aise, & se défaire de tous les liens qui embarrassent.

Rien n'est plus capable de troubler notre repos, que le chagrin. Quand l'esprit n'est pas à son aise, on goûte rarement un sommeil tranquille. Ce grand avantage de l'humanité s'éloigne souvent du malheureux qui en a le plus de besoin, tandis qu'il vient trouver celui qui est heureux & content. Cette vérité devroit engager tous les hommes à faire tous leurs efforts pour ne se coucher que lorsque leur esprit est le plus tran- — Le chagrin s'oppose au sommeil.

quille qu'il eſt poſſible. Il y a des perſonnes qui, à force de s'abymer dans des réflexions triſtes & déſagréables, ont tellement éloigné le ſommeil de leurs paupieres, qu'elles n'ont jamais pu le goûter par la ſuite.

Comment la paix de l'ame & la pureté des mœurs font capables de procurer un ſommeil tranquille.

(La bonne conduite eſt la mere de la gaieté; la gaieté eſt la mere de la ſanté, & la ſanté eſt la mere du doux ſommeil. On voit donc que le ſommeil tranquille ne peut ſe trouver où la pureté des mœurs ne ſe trouve pas; parce que où manque cette derniere, la tranquillité de l'ame, le contentement de l'eſprit ne ſauroient avoir lieu. Le chagrin & la triſteſſe dans un homme fait, ne peuvent être que le fruit des remords, qui jettent les *fibres* dans le relâchement, troublent les *digeſtions*, détruiſent les forces, & conduiſent à la deſtruction univerſelle de tout le corps.

Le bonheur & la ſanté ont une même ſource; l'intégrité de la conſcience.

Il n'y a perſonne qui ne trouve ſa leçon dans les caracteres de l'homme heureux d'HORACE: *Mens conſcia recti in corpore ſano.* Malheur à ceux qui, s'occupant ſans ceſſe du beau & de l'honnête, voient le bien & font le mal! Ils ſe privent par-là du plus doux des plaiſirs, le ſouvenir d'une bonne action, dont les effets, comme ceux de tous les ſentiments agréables, ſont de porter dans toutes les *fonctions* une force, une aiſance, une régularité, qui font la baſe d'une ſanté ferme & conſtante. On ne peut penſer qu'avec délices à la fin douce & conſolante de ces hommes reſpectables, qui, ſuivant le conſeil de PLINE, avoient vécu pendant toute leur vie, comme on ſe propoſe de vivre quand on eſt bien mal, & qui ont joui juſqu'au bord du tombeau, dans une vieilleſſe avancée, des douceurs d'une conſcience ſans

reproche, de la vivacité de leurs ſens & de la force de leur génie. Le célebre Hiſtorien PAUL JOVE ayant demandé avec étonnement à NICOLAS LÉONICÉNI, l'un des hommes de lettres les plus illuſtres dans le ſeizieme ſiecle, par quel ſecret il avoit conſervé pendant plus de quatre-vingt-dix ans une mémoire ſûre, des ſens entiers, un corps droit & une ſanté pleine de vigueur; ce Médecin lui répondit que c'étoit l'effet de l'innocence des mœurs, de la tranquillité de l'eſprit & de la frugalité. LÉONICÉNI naquit à Vicenze en 1428, & mourut à Ferrare en 1524, après y avoir enſeigné & pratiqué la Médecine plus de ſoixante ans.)

Le ſommeil pris dans le commencement de la nuit, eſt, en général, celui qui délaſſe & défatigue le plus : que cela ſoit l'effet de l'habitude ou non, c'eſt ce qu'il eſt difficile de dire. Cependant, comme les hommes ſont accoutumés à ſe coucher de bonne heure dans l'enfance, il eſt à préſumer que dans la ſuite le ſommeil à cette heure leur devient plus favorable par l'habitude. Mais, que le commencement de la nuit ſoit le meilleur temps pour le ſommeil, ou qu'il ne le ſoit pas, le commencement du jour eſt certainement le meilleur pour les affaires & pour l'*exércice*. J'ai vu peu de perſonnes ſe levant matin, ne pas jouir de la meilleure ſanté.



CHAPITRE VII.

Des Habits.

Considérations qu'il faut avoir dans le choix des habits.

LES habits doivent être relatifs aux climats que l'on habite. La coutume a sans doute ici une grande influence; mais elle n'a jamais pu changer la nature des choses, au point de faire que le même habit pût convenir à un habitant de la nouvelle Zemble & à un habitant de la Jamaïque. Il n'est pas, à la vérité, nécessaire d'observer une exacte proportion entre la quantité d'habits que nous portons, & le degré de latitude que nous habitons; cependant l'on ne peut s'empêcher de faire attention à la chaleur du pays, à la fréquence, à la violence des vents, &c.

Quantité d'habits qu'il faut aux enfants & aux vieillards.

Dans la jeunesse, où le *sang* a un fort degré de chaleur & où la *transpiration* est facile, il est moins nécessaire de couvrir le corps d'une grande quantité d'habits: mais dans l'âge avancé, lorsque la *peau* devient serrée & que les humeurs ont moins de chaleur, il faut en augmenter la quantité. La plupart des Maladies viennent, dans le dernier âge, du défaut de *transpiration*. On peut les prévenir jusqu'à un certain point, en augmentant convenablement les habits, ou en portant ceux qui sont plus capables de favoriser cette *transpiration*, comme les habits de coton, de flanelle, de laine ouatée, &c.

Les jeunes gens ne doivent point

La flanelle est actuellement portée par la plupart de nos jeunes gens. Cette habitude est

absolument déplacée. Non-seulement elle les affoiblit & les rend délicats, mais encore elle fait que la flanelle devient moins utile quand les occasions la rendent nécessaire. Jamais les jeunes personnes ne doivent porter de flanelle, à moins que les *rhumatismes* ou quelqu'autre Maladie ne le demandent.

porter de flanelle tant qu'ils sont en santé.

Avec quelle précaution il faut changer les habits de saison.

Les habits doivent toujours être relatifs à la saison de l'année. Un habit assez chaud pour l'été, ne le seroit pas assez pour l'hiver. Il faut cependant apporter la plus grande précaution dans le changement des habits de saison. Il ne faut, ni quitter ceux d'hiver trop tôt, ni porter ceux d'été trop long-temps. Dans ce pays, l'hiver commence souvent de très-bonne heure, & nous voyons encore des froids dans les premiers mois de l'été. La prudence exigeroit qu'on ne changeât pas d'habit tout de suite, mais qu'on le fît graduellement ; &, dans ce pays, il seroit presque inutile de le faire, sur-tout pour ceux qui ont passé le milieu de leur age.

Moyens d'éviter les erreurs dans le changement d'habits de saison.

(Pour éviter toute erreur dans le changement d'habits de saison, il faudroit, comme nous l'avons conseillé ci-devant, pag. 32 de ce Vol., qu'on accoutumât les hommes dès leur enfance, à s'endurcir au froid & au chaud ; à contracter une espece d'habitude avec les intempéries des saisons. Il résulteroit un autre avantage de cette pratique ; c'est qu'en ne s'approchant pas du feu, on échapperoit à ces transitions subites du chaud au froid, plus dangereuses encore que les changements trop prompts ou trop tardifs de nos habits. Car c'est moins dans nos habits qu'il faut chercher la cause des accidents auxquels on est si exposé au renouvellement des

saisons, que dans notre conduite, toujours mal entendue, de diriger, soit la chaleur, soit la fraîcheur.

Dangers auxquels on s'expose, lorsqu'on échauffe trop ses appartements.

Il est aussi dangereux pour un homme de passer les journées d'hiver, tantôt à se tapir au coin d'un grand feu, les fenêtres & les portes bien closes; tantôt à sortir au grand *air* pour vaquer à ses affaires, qu'il le seroit pour le même homme, de prendre, dans un jour de forte chaleur, plusieurs bains à la glace. Il est impossible qu'une personne qui reste pendant plusieurs heures dans une chambre, dont la température est à 12, 15 degrés du *Thermometre* de M. DE REAUMUR, quelquefois davantage, & qui s'expose tout-à-coup à l'*air* extérieur, qui peut être, dans la même journée, à 10, 12 degrés au-dessous de la glace, n'éprouve, quelque couverte qu'elle soit, une suppression de *transpiration*, source de Maladies sans nombre.

Il est rare de voir une personne qui n'a pas les moyens de se faire bien fermer, d'entretenir de grands feux dans ses appartements, d'avoir des habits fourrés, &c., attaquée, à l'entrée de l'hiver, de *rhumes*, de *fluxions*, dont sont accablés les gens riches. Les campagnes nous fournissent des exemples journaliers d'hommes, qui ne connoissent d'autre maniere de s'échauffer que par l'*exercice*, qui n'ont jamais su ce que c'est que les flanelles, &c.; qui, l'hiver comme l'été, portent la même étoffe, & ne sont jamais attaqués de *rhumes*, de *catarres*, de *rhumatismes*, &c. J'ai vu un homme à Paris, pere d'une nombreuse famille, mourir âgé de près de quatre-vingts ans, sans jamais avoir augmenté ses habits, & sans s'être jamais chauffé par besoin : ses en-

fants ſuivent ſon exemple, & ne connoiſſent aucune des indiſpoſitions cauſées par une *tranſpiration* arrêtée.

Dans quelle proportion doit être l'air intérieur avec l'air extérieur pour ſortir, ſans riſquer d'être expoſé aux rhumes, aux fluxions, &c.

C'eſt une vérité reconnue univerſellement, que les *rhumes*, les *fluxions*, & pluſieurs Maladies *inflammatoires*, ſi communes dans les ſaiſons froides, ne ſont dues qu'à une tranſition ſubite du chaud au froid. Or, ſi l'*air* des appartements étoit à peu-près au même degré de chaleur que l'*air* extérieur, on ſe garantiroit de tous ces accidents. On a obſervé qu'en général on n'a rien à redouter de l'*air* extérieur, quand il n'eſt qu'à 10 degrés au-deſſous de celui qu'on reſpire dans un appartement : c'eſt-à-dire, que ſi l'*air* extérieur eſt à 5 degrés au-deſſous de zéro, celui de l'appartement ne doit être qu'à 5 au-deſſus de zéro, &c., ſi l'on veut ſortir ſans courir les riſques d'arrêter la *tranſpiration*.

Mais nous ſommes bien loin de nous comporter ainſi : nous échauffons d'autant plus nos appartements, que le froid eſt plus grand, de ſorte que ſouvent il y a vingt degrés & plus de différence entre l'*air* que l'on reſpire dans une chambre, & celui qu'on va reſpirer ſi l'on ſort dehors. On a beau ſe couvrir, ſe ſurcharger d'habits : pour peu qu'on faſſe attention aux propriétés de l'*air*, on ſentira qu'on ne pourra jamais fuir ſes effets, qui ne deviennent funeſtes que par notre conduite.

Ce ſeroit donc un ſervice réel à rendre à l'humanité, que d'accoutumer les enfants à être inſenſibles aux impreſſions des ſaiſons. La Nature ſemble nous donner elle-même ce conſeil, en inſpirant aux enfants de l'averſion pour le feu & de l'amour pour l'*exercice*. Il ne s'agit que

d'entretenir ce goût naturel. Les mouvements perpétuels dans lesquels ils vivent, les empêchent de s'appercevoir de la transition d'une saison à une autre. Ce ne seroit jamais eux qui demanderoient aux parents de changer d'habits, à moins que ces habits ne soient neufs; mais alors ce n'est qu'un goût particulier dont il est aisé de les corriger, & qui ne prouve rien contre ce que nous avançons. Parvenus à un certain âge, ils n'y penseroient pas davantage, parce que l'habitude, comme dit le vulgaire, est une seconde nature : ils n'auroient besoin, quand ils seroient hommes, ni de feu, ni de fourrure.

Le drap est une étoffe appropriée à toutes les saisons.

Un habit de drap, étoffe appropriée à nos contrées tempérées, parce qu'elle est assez chaude pour amortir les trop vives impressions du froid, & assez légere pour ne pas contribuer à augmenter la chaleur de l'*air* extérieur, leur suffiroit pour toutes les saisons. Ils n'auroient besoin, ni de ces gillets, ni de ces camisoles de laine, de futaine, de flanelle, &c. qui ne conviennent qu'à des gens oisifs & à des malades.

Je n'entrerai point dans le détail des habits des femmes; la multiplicité de leurs ajustements meneroit trop loin. Si on les a élevées, étant enfants, comme nous le conseillons, pag. 33 & suiv. de ce Vol.; si on les a habituées, comme les garçons, à l'*exercice* & aux intempéries des saisons, elles n'auront pas plus besoin de feu & d'habits chauds, que les hommes.)

Pourquoi la forme des habits nuit si souvent à la santé.

Les habits deviennent souvent nuisibles à la santé, parce que, dans la forme qu'on leur donne, on ne consulte que la parure & la vanité. Il paroît que de tout temps on a considéré les habits sous ce point de vue; en conséquence on n'a fait attention qu'à la mode ou à la forme;

& la santé, le climat, la commodité, n'ont jamais été comptés pour rien. Par exemple, le panier, ajustement des femmes, peut être très-nécessaire dans les pays chauds du Midi ; mais rien n'est certainement plus ridicule que de le voir porter dans nos climats froids du Nord.

Opinion ridicule du peuple sur les habits : Maladies qui en résultent.

On trouve même souvent des gens qui prétendent qu'il faut modeler la forme du corps sur celle des habits ; & ceux qui n'en savent pas davantage, croient que les hommes seroient des monstres, sans le secours des habits : tentatives qui, de leur nature, sont des plus pernicieuses. La plus nuisible de toutes celles qui sont d'usage dans ce pays, est de presser l'*estomac* & les *intestins* dans le plus petit espace possible, afin de procurer, comme on le dit faussement, une fine taille. Par ce moyen, l'action de l'*estomac* & des *intestins*, les mouvemens du cœur & des poumons, presque toutes les *fonctions animales* sont viciées. Delà les *indigestions*, les *syncopes*, les *pâmoisons*, la *toux*, la *consomption*, &c. Nous avons exposé ci-devant Chap. I, § III de ce Vol., les inconvénients du *maillot* & des *corps de baleine*, nous y renvoyons.

Les souliers trop étroits sont la cause des cors, des durillons, &c.

Les pieds sont aussi très-souvent mis à la torture. Pourquoi la petitesse du pied est-elle recherchée ? C'est ce que nous n'entreprendrons pas d'expliquer. Ce qu'il y a de certain, c'est que l'effet de cette opinion a estropié plusieurs personnes. Presque les neuf dixiemes des hommes ont des durillons ou des *cors* aux pieds ; Maladie qui n'est due, le plus souvent, qu'à la compression des souliers. Les *cors* sont non-seulement très-douloureux, mais encore ils ôtent la possibilité de marcher, & ils peuvent en

conſéquence être conſidérés comme une cauſe éloignée de pluſieurs autres Maladies.

Autres inconvénients des ſouliers trop étroits.

La grandeur & la forme d'un ſoulier doivent certainement être proportionnées à celles du pied. Les pieds des enfants ont la même forme que leurs mains : les mouvemens de leurs *orteils* ſont auſſi libres, auſſi aiſés que ceux de leurs *doigts*. Cependant il n'eſt qu'un petit nombre de perſonnes, qui, dans un âge avancé, puiſſent faire quelqu'uſage des *orteils*. Serrés, pour l'ordinaire, dans des ſouliers étroits, ils ſont ramaſſés en un paquet, & ſouvent poſés les uns ſur les autres de maniere à les rendre incapables d'aucun mouvement.

Inconvénients des talons hauts des ſouliers des femmes.

Les talons hauts ne ſont pas moins nuiſibles que les ſouliers étroits : une femme paroît ſans doute plus grande, parce qu'elle marche ſur la pointe du pied ; mais elle ne marche jamais bien de cette maniere : elle eſt gênée dans les *articulations ;* tous ſes membres ſont dans une poſition forcée : elle eſt contrainte de ſe tenir pliée en-dedans, & elle n'a abſolument aucune grace, aucune nobleſſe dans les mouvements : défauts qui ſont abſolument dus aux talons hauts, aux ſouliers trop étroits & aux *orteils* comprimés. Auſſi n'y a-t-il pas une femme ſur dix, qu'on puiſſe dire bien marcher. Nous parlerons Tome IV, Chap. LX, des *Cors aux pieds.*

Dangers des jarretieres, des boucles, des cols, des colliers, &c.

Dans la maniere d'attacher les habits, il faut avoir grand ſoin de ne ſe ſervir d'aucune eſpece de ligature. Les jarretieres, les boucles, &c., lorſqu'elles ſont trop ſerrées, empêchent le mouvement & le libre uſage des parties : elles s'oppoſent à la *circulation du ſang*, qui ralentie, empêche l'accroiſſement des parties, & cauſe diverſes Maladies. Les liens que l'on met autour du

du cou, tels que les cols, les cravates, les colliers, &c., sont singuliérement dangereux. Ils empêchent le libre cours du *sang* dans le *cerveau* : delà souvent les maux de tête, les *vertiges*, l'*apoplexie*, & plusieurs autres Maladies graves.

Toute la perfection d'un habit consiste en ce qu'il soit aisé & propre. Rien d'aussi ridicule que de se rendre esclave de ses habits. Il y a des personnes, & le nombre en est grand, qui aimeroient mieux rester du matin au soir aussi immobiles qu'une statue, plutôt que de s'exposer au dérangement d'un seul cheveu, ou d'une seule épingle. Si nous avions quelqu'un à donner pour modele dans la maniere de se comporter à l'égard de ses habits, nous donnerions les *Quakers*. Ils sont toujours propres & souvent élégants, sans avoir jamais de superflu. Ce que les autres dépensent en galons, en dentelles, en rubans, les *Quakers* l'emploient en excès de propreté. La parure n'est qu'une affectation dans les habits, & elle cache très-souvent la plus grande mal-propreté (1).

En quoi consiste la perfection d'un habit.

(1) Les *Quakers* ou *Trembleurs* forment une secte considérable en Angleterre, encore plus singuliere par la maniere simple, unie de s'habiller, que par son culte religieux. Un habit complet de drap de la même couleur, sans galons, sans ornements ; de beau linge, sans manchettes, surtout sans dentelles ; aucune parure pour la tête ; une propreté presque superstitieuse, distinguent cette classe d'hommes de tous les autres Anglois. *Georges* Fox, qui fut leur Fondateur, n'étoit qu'un simple Cordonnier. Son peu de fortune & sa singularité le porterent sans doute à éviter les habits recherchés. Ses disciples l'imiterent jusques dans la maniere de s'habiller ; &, depuis plus d'un siecle que subsiste cette secte, aucun de ses membres ne s'est jamais écarté de cet usage.

Les Quakers proposés pour modeles de la maniere de s'habiller.

Il faut consulter le tempérament dans le choix des habits.

Nous ajouterons, relativement aux habits, qu'il ne suffit pas qu'ils soient analogues aux climats, aux saisons de l'année & aux périodes de la vie: il faut encore qu'ils le soient aux *tempéraments* & à la *constitution*. Une personne robuste est plus en état de supporter le chaud ou le froid, qu'une personne délicate; elle peut en conséquence être moins attentive à la maniere de s'habiller.

Il est difficile de déterminer la quantité d'habits nécessaire à chaque individu.

Mais quelle est la quantité d'habits nécessaire pour chaque personne? C'est ce qu'il n'est pas possible de déterminer par le raisonnement; c'est à l'expérience à le décider. Tout homme est en état de juger lui-même du nombre des vêtements qui lui sont nécessaires pour le tenir chaudement.

Quel est le but des gens du monde dans le choix des habits.

(Pour cela, il faut que l'attention de se couvrir & de se tenir chaudement, relativement à la saison dans laquelle on est, soit la seule qu'on suive dans le choix de ses habits: mais le premier but est toujours de se parer, & l'on ne pense à se garantir du froid ou du chaud, qu'autant que l'ajustement de mode ou de saison le permet.

C'est sur-tout au commencement & à la fin des saisons, que les gens du bel air se trouvent

---

La Pensilvanie, Province de l'Amérique Septentrionale, une des plus belles & des plus riches Colonies unies, est presque toute peuplée de *Quakers*. *Guillaume* PENN, fils du Vice-Amiral d'Angleterre de ce nom, un de leurs premiers membres, à qui le Roi avoit donné cette contrée de l'Amérique, y entraîna une grande quantité de ses confreres, & y bâtit la ville de *Philadelphie*, une des plus puissantes & des plus commerçantes de cette partie du monde. Elle a une Société Philosophique, dont l'illustre & savant M. FRANKLIN est Président.

exposés. Le jour, fixé par la mode ou l'usage, de prendre les habits de printemps, est-il, par exemple, arrivé; on ne considere pas si la veille on se trouvoit encore très-bien des habits d'hiver; on quitte brusquement ces derniers, & sous un habit léger, relativement à ceux qu'on abandonne, on se produit dans les sociétés, à toute heure du jour & de la nuit, avec d'autant plus de risques, que presque toujours on tient encore de grands feux dans les appartements. Je sais que les hommes peuvent mettre des camisoles sous leurs habits, & qu'il y en a qui le font. Mais les femmes, qui pourroient avoir la même ressource, s'en gardent bien : leur taille, qu'elles trouvent toujours trop surchargée, y perdroit trop. D'ailleurs ce vêtement n'est pas inscrit dans la liste de ceux que leur présente la mode du jour.

Il en est de même de toutes les saisons. Il n'en est pas où l'on ne voie des Maladies occasionnées par les seules fautes que l'on commet à cet égard. Mais qu'est-ce que la santé en comparaison du plaisir de plaire ? Une bonne santé; voilà une belle chose à présenter en public !)



CHAPITRE VIII.

De l'Intempérance.

La tempérance est aussi nécessaire pour la conservation de la santé, que l'exercice.

UN Auteur moderne, *Jean-Jacques* ROUSSEAU, observe que la *tempérance* & l'*exercice* sont les deux meilleurs Médecins du monde. Il auroit pu ajouter que si on les pratiquoit exactement, on n'auroit besoin d'aucun autre Médecin. La *tempérance* peut, à juste titre, être appellée la mere de la santé. La plupart des hommes agissent comme s'ils pensoient que la Maladie & la mort ne doivent jamais venir : cependant ils paroissent les appeller, pour ainsi dire, par l'*intempérance* & par la débauche.

(HIPPOCRATE, à qui nous devons presque tout ce que nous savons des signes & des *symptômes* des Maladies, nous a donné un grand nombre de maximes importantes sur la cure des Maladies & sur la conservation de la santé : maximes que tout Médecin ne doit jamais perdre de vue, s'il veut pratiquer avec succès, & dont tous les hommes devroient s'instruire pour prévenir les Maladies. Elles leur apprendroient que la santé dépend de la *tempérance* & de l'*exercice*. Il est impossible, dit HIPPOCRATE, que celui qui mange, continue de se bien porter, s'il n'agit. L'*exercice* consume le superflu des *aliments*, & les *aliments* réparent ce que l'*exercice* a dissipé. Il recommande la *tempérance*, tant à l'égard de la boisson, du manger, du travail & du sommeil, que dans l'usage des femmes. On peut réduire à ces maximes tout ce que les modernes ont dit en mille & mille volumes. Elles

ſont tellement sûres, que ſi tous les hommes s'entendoient pour les mettre en pratique, la ſcience de guérir deviendroit preſque inutile. En effet, excepté les Maladies *épidémiques* & *accidentelles*, les autres ſeroient en petit nombre, ſi l'*intempérance* n'en faiſoit éclore à l'infini, comme nous l'avons déja dit ci-devant, page 158 & ſuiv. de ce Vol.)

En quoi conſiſte la ſanté.

La ſtructure du corps humain met en évidence tous les dangers qui doivent être la ſuite de l'*intempérance*. La ſanté dépend du bon état des *ſolides* & des *fluides*; & ce bon état eſt dû à la libre exécution des *fonctions vitales*. Tant que ces *fonctions* s'accompliſſent réguliérement, nous ſommes ſains & en ſanté; dès qu'elles ſont troublées, la ſanté dépérit néceſſairement.

Effets de l'intempérance.

L'*intempérance* ne manque donc jamais d'apporter les plus grands déſordres dans l'*économie animale*. Elle nuit à la *digeſtion*; elle relâche les *nerfs*; elle rend les *ſécrétions* irrégulieres; elle vicie les humeurs, & occaſionne des Maladies ſans nombre.

Quelles ſont les cauſes de pluſieurs Maladies nouvelles.

(On demandoit un jour à BOERRHAAVE, quelles étoient les cauſes de pluſieurs Maladies ignorées des Anciens? Il répondit: *Coquos numera*. Il auroit pu, dit M. CLERC, ajouter, *& otioſos*. L'inaction & la molleſſe influent encore plus ſur le phyſique, que ſur le moral. Mais, malgré l'exemple & les préceptes des Anciens, la *gymnaſtique* & les diſciples d'HÉRODICUS, qui en fut l'inventeur, ne perſuadent preſque perſonne. Cependant tout le monde convient que la ſanté eſt le plus précieux de tous les biens: par quelle fatalité en abuſe-t-on auſſi-tôt qu'on en jouit? Pourquoi, même en la recherchant, fait-on abſolument le contraire de ce qu'il faut pour

la recouvrer ? Ressembleroit-elle à la liberté, dont on ne connoît le prix qu'après l'avoir perdue ?

Conduite étrange & journaliere des gens riches.

On veut se bien porter, & l'on change l'ordre de la Nature, & la nuit prend la place du jour. L'homme, aussi ennemi de lui-même que de ses semblables, emploie dix bras au service d'un ventre ; on lui sert dans un repas les productions des deux hémispheres, les fruits & les *vins* des différentes parties du globe. Accablé de nourriture, il ne quitte la table que pour digérer dans un fauteuil : le *café* & les liqueurs viennent l'y trouver. Il ajoute de nouveaux feux au feu *vital* ; mais bientôt l'*estomac* en souffrance lui reproche ses excès : c'est un volcan qui renferme des matieres en *fermentation*. La chaleur se répand dans les *veines* ; les vapeurs montent à la tête, & LUCULLUS accablé s'endort. A son réveil, il se plaint de *flatuosités*, de gonflements, &c. On appelle un Médecin, qui prescrit l'usage du *thé* ou des boissons *délayantes*, tiedes, qui le font digérer par *indigestion*. Voilà à peu près notre maniere de vivre : & nous nous moquons des *Omaguas*, qui, avant que de se mettre à table, présentent une seringue à chaque convive ! *Histoire naturelle de l'Homme malade*, *T. I*, *p.* 167.)

La tempérance consiste à éviter toute espece d'excès.

L'analogie, entre l'accroissement des plantes & des animaux, donne la plus forte preuve des dangers qui suivent l'*intempérance*. L'humidité & l'engrais favorisent singuliérement la végétation ; cependant l'excès de l'un ou de l'autre l'arrête entiérement. Les meilleures choses deviennent malfaisantes, même dangereuses, si elles sont portées à l'excès. Nous voyons donc que toute la sagesse humaine consiste à savoir régler ses ap-

pétits & ses passions, de maniere à éviter tous les extrêmes. C'est cette modération qui caractérise particuliérement l'animal raisonnable. *Les esclaves de leurs ventres* seront à jamais la honte de l'humanité.

L'Auteur de la Nature nous a créés avec des désirs, des passions & des appétits relatifs à la propagation de notre espece, à la conservation de notre individu, &c. L'*intempérance* est l'abus de ces diverses passions, & la *tempérance* consiste dans l'usage modéré que nous devons en faire. L'homme, non content de satisfaire aux appétits naturels, se crée des besoins artificiels, qu'il cherche perpétuellement à aiguiser; mais ces besoins imaginaires ne peuvent jamais être satisfaits complétement.

L'intempérance ne connoît point de bornes.

Si la Nature se contente de peu de chose, l'*intempérance* ne connoît point de bornes: delà les buveurs, les gourmands, les débauchés, &c., s'arrêtent rarement, que leur fortune ou leur santé ne les empêche d'aller plus loin. Aussi ne peuvent-ils, en général, reconnoître leur erreur, que lorsqu'il n'est plus temps.

Il est impossible de donner des regles fixes sur la maniere dont chaque *tempérament* & chaque *constitution* doivent satisfaire leurs appétits & leurs désirs. L'homme le plus ignorant connoît certainement ce qu'on entend par le mot *excès*; &, pour peu qu'il sache choisir, il est en état de l'éviter.

Regle de la tempérance, relativement aux aliments.

La grande regle de la *tempérance* est de s'en tenir à la simplicité. La Nature se plaît dans les *aliments* simples, sans apprêts; & tous les animaux, excepté l'homme, suivent cette inclination de la Nature. L'homme seul se livre aux excès; il pille & saccage la terre entiere, pour

satisfaire son luxe & courir à sa propre destruction. Un élégant Ecrivain du dernier siecle, ADISSON, parle en ces termes de l'*intempérance*: « Quant à moi, lorsque je vois ces tables à » la mode, couvertes de toutes les richesses » des quatre parties du monde, j'imagine voir la » *goutte*, l'*hydropisie*, la *fievre*, la *léthargie*, & » presque toutes les autres Maladies, cachées en » embuscade sous chaque plat ».

Suite de l'intempérance dans l'usage des liqueurs fortes & des plaisirs charnels.

L'*intempérance* n'est pas moins dangereuse dans la satisfaction des autres désirs, que dans le *régime*. Avec quelle promptitude l'abus des *liqueurs fortes* & des plaisirs charnels ne détruit-il point la meilleure *constitution*? Tous ces vices se tiennent en général par la main. Aussi voyons-nous tous les jours les esclaves de *Bacchus* & de *Vénus*, à peine parvenus au printemps de leur vie, être accablés sous le poids des Maladies, & arriver à grands pas à une mort précipitée. Si les hommes réfléchissoient sur les Maladies douloureuses, sur la mort prématurée, suites journalieres de *l'intempérance*, cette leçon seroit presque suffisante pour leur faire regarder avec horreur la satisfaction de leurs plaisirs, même les plus favoris.

Les effets de l'intempérance des peres & meres, s'étendent jusques sur leurs enfants.

L'*intempérance* ne frappe pas seulement les débauchés de ses coups mortels: l'innocent en éprouve souvent les funestes effets. Combien ne voyons-nous pas de malheureux orphelins périr de misere, tandis que leurs peres & meres, sans s'inquiéter de l'avenir, dépensent, en excès & en débauche, ce qu'ils devroient employer à élever leurs enfants, conformément à leur état! Combien ne voyons-nous pas de meres malheureuses, chargées d'enfants incapables de les aider, périr de besoin, tandis que les peres cruels

ſe livrent ſans meſure à leurs appétits inſatiables!

La miſere n'eſt pas la ſeule ſuite de l'*intempérance;* ce vice abominable va juſqu'à détruire des familles entieres. Rien ne s'oppoſe plus à la propagation, & n'avance davantage la mort des enfants, que les excès des peres & meres.

Les pauvres qui travaillent tout le jour, & qui, le ſoir, ſe couchent ſatisfaits de leur vie frugale, ne nous préſentent que de nombreuſes familles; tandis que *les gens de condition*, qui ont tout en abondance, qui vivent dans l'opulence & dans le luxe, languiſſent ſouvent ſans héritiers à qui ils puiſſent laiſſer leurs fortunes immenſes. L'*intempérance* influe même ſur les Etats & les Empires, qui ne s'élevent & ne s'écroulent qu'en proportion que ce vice eſt chéri ou déteſté. Elle eſt la cauſe de la ruine des familles, & même des Empires.

Nous n'entreprendrons point de parler de tous les vices différents qui conſtituent l'*intempérance:* nous ne ſuffirions pas à aſſigner l'influence que chacun d'eux a ſur la ſanté: nous bornerons nos réflexions à une eſpece particuliere, par exemple, à l'abus des *liqueurs* de table. Abus des liqueurs de table, pris pour exemple des effets de l'intempérance.

Tout ce qui enivre met la Nature dans le cas d'exciter la *fievre*, afin de ſe débarraſſer du *poiſon* que l'on vient d'avaler. Si ce *poiſon* eſt répété tous les jours, il n'eſt pas difficile de prévoir les conſéquences qui doivent en réſulter. L'abus des liqueurs enivrantes produit la fievre;

Quelle *conſtitution* ſera aſſez forte pour ſoutenir long-temps une *fievre* qui reviendra tous les jours? Mais les *fievres* produites par la boiſſon, ne ſe bornent pas toujours à être de ſimples *fievres;* elles finiſſent ſouvent par l'*inflammation* de *poitrine*, du *foie*, du *cerveau*, & produiſent les effets les plus funeſtes. L'inflammation de poitrine, du foie, du cerveau, &c.;

Si un buveur n'eſt pas toujours attaqué de *Maladies aiguës*, il échappe rarement aux *Maladies* Des Maladies chroniques de dif-

férentes especes.

chroniques. Les *liqueurs enivrantes*, prises avec excès, affoiblissent les *organes* & s'opposent à la *digestion*. Elles détruisent le pouvoir des *nerfs*, causent la *paralysie* & les Maladies *convulsives* : elles échauffent & enflamment le *sang*; elles épuisent ses parties balsamiques ; elles le rendent incapable de circuler & de porter la nourriture dans toutes les parties du corps : delà les *obstructions*, l'*atrophie*, les *hydropisies* & la *consomption*. Ces Maladies sont celles qui conduisent ordinairement les ivrognes à la mort ; & quand une fois elles attaquent les grands buveurs, elles sont, pour la plupart, incurables.

Maladies occasionnées par les liqueurs souvent répétées, quoiqu'on n'aille pas jusqu'à l'ivresse.

Beaucoup de gens détruisent leur santé par la boisson, quoique dans le fait ils s'enivrent rarement. L'habitude qu'ils ont *de tremper continuellement*, comme ils disent, quoiqu'elle ait des effets moins violents, n'en est pas moins pernicieuse. Quand les *vaisseaux* sont perpétuellement remplis & distendus, les différentes *digestions* ne peuvent se perfectionner, & par conséquent les humeurs ne seront jamais préparées convenablement. Aussi voit-on que ces personnes sont attaquées, pour l'ordinaire, de *goutte*, de *gravelle*, d'*ulcères sordides* aux jambes, &c. ; ou, si ces Maladies ne se manifestent pas, ces personnes ont l'esprit affaissé ; elles deviennent *hypocondriaques*, & ont les autres *symptômes* des mauvaises *digestions*, comme nous l'avons déja fait observer ci-devant, page 180 & suiv. de ce Volume.

L'ivrognerie est une des causes de la consomption.

La *consomption* est actuellement si commune, qu'il faut regarder la dixieme partie des habitans des grandes Villes, comme victime de cette Maladie. L'ivrognerie est sans doute une des causes auxquelles on doit imputer la *consomp-*

tion. La grande quantité de *biere visqueuse* que boit le petit peuple de l'Angleterre, ne peut manquer de communiquer au *sang* sa qualité, & de le rendre peu propre à la *circulation :* delà les *obstructions* & l'*inflammation* des *poumons*. Il y a peu de grands buveurs de *biere* qui ne deviennent *phthisiques;* & on ne doit point en être étonné, si l'on fait attention à la qualité glutineuse, & presque *indigestible* de la *biere* forte.

Ceux qui boivent de l'*eau-de-vie* ou des *vins* capiteux, courent toujours les plus grands dangers. Ces *liqueurs* échauffent & enflamment le *sang* ; elles forcent & déchirent les *vaisseaux* tendres du *poumon* : cependant la *consomption*, causée par ces *liqueurs*, est si commune dans ce pays, qu'on seroit presque tenté de croire que ses habitants ne vivent que de *liqueurs fortes* (*a*).

Suite funeste de la boisson, à laquelle se livrent les malheureux, pour se consoler.

L'habitude de boire, a, le plus souvent, sa cause dans la misere & dans les malheurs. Le malheureux boit pour se consoler, & il éprouve certainement un bien-être dans le temps qu'il boit; mais, hélas! ce plaisir n'est pas de longue durée ; & lorsqu'il n'a plus de *vin*, il est d'autant plus à plaindre, qu'il avoit oublié davantage son malheur. Aussi est-il obligé de boire de nou-

(*a*) On peut avoir une idée de l'immense quantité d'*eau-de-vie* consommée dans la Grande-Bretagne, en faisant attention à cette circonstance ; c'est que dans la ville d'Edimbourg & dans ses environs, outre la grande quantité d'*eau-de-vie* étrangere, enregistrée dans les bureaux d'entrées ; outre une plus grande quantité encore que l'on doit supposer frauder les droits, on compte plus de deux mille alambics perpétuellement employés à préparer une liqueur, véritable poison, appellée *molasse*. Le petit peuple est tellement livré à l'habitude de boire de cette mauvaise *eau-de-vie*, que lorsqu'un Porte-faix ou un Ouvrier paroît chanceler dans les rues, on crie après lui : *He has got molassed !*

veau : c'eſt ainſi qu'une doſe nouvelle en amene une autre, juſqu'à ce que ce malheureux devienne *eſclave de la bouteille*, & qu'enfin il tombe victime d'une reſſource, que dans les commencements il avoit regardée comme un *remede*. Il n'y a perſonne de plus triſte qu'un buveur, après ſa débauche. Delà il arrive que ceux qui ont le plus d'eſprit le verre à la main, ſont les plus *mélancoliques* lorſqu'ils ſont à jeun, & ſouvent ils terminent & finiſſent leur malheureuſe exiſtence dans un accès, ou de triſteſſe, ou de déſeſpoir.

L'ivrognerie ruine la ſanté, & conduit à l'imbécillité.

Outre que l'ivrognerie ruine la ſanté, elle ruine encore les facultés de l'eſprit. Il eſt étonnant que les hommes, qui ſe vantent d'avoir un degré de raiſon ſupérieur à celui des animaux, puiſſent prendre du plaiſir à ſe réduire ſi fort au-deſſous d'eux. Si, après qu'ils ſe ſont volontairement dépouillés de leur raiſon, ils reſtoient dans cet état, il ſemble qu'ils ne ſeroient punis que comme ils le méritent. Quoique ce ne ſoit pas là la ſuite ſoudaine des débauches des *liqueurs*, on la voit cependant à la fin arriver. L'habitude de boire a réduit ſouvent les plus grands génies à cet état d'imbécillité.

Il eſt étonnant que les progrès que l'on a faits dans les Arts, dans les Sciences & dans la politeſſe, n'aient point fait paſſer de mode cet uſage barbare de boire juſqu'à l'excès. Il eſt vrai qu'il eſt moins commun dans le Sud de l'Angleterre, qu'il ne l'étoit autrefois ; mais il domine toujours dans le Nord de cette Iſle, où ce reſte de barbarie eſt pris pour un acte d'hoſpitalité. Là, perſonne ne penſe avoir bien traité ſes convives, s'il ne les a enivrés. Forcer quelqu'un à boire, eſt, ſans contredit, l'acte de groſſiéreté le plus

complet que l'on puisse commettre. La fanfaronnade, la complaisance, ou même le bon cœur, peuvent engager un homme qu'on presse, à accepter un verre, dans un temps où il pourroit aussi-bien prendre du *poison*. Il y a déja longtemps que la coutume de boire jusqu'à l'excès, n'est plus de mode en France, ainsi que nous l'avons fait voir ci-devant page 151, note 9 de ce Vol.; & comme elle perd beaucoup de son crédit parmi les personnes les plus policées de l'Angleterre, nous espérons que bientôt elle sera bannie entiérement de cette Isle.

Les liqueurs fortes nuisent sur-tout aux jeunes gens.

Les *liqueurs enivrantes* sont particuliérement nuisibles aux jeunes personnes. Elles échauffent leur *sang*, détruisent leurs forces, & s'opposent à leur accroissement. De plus, l'usage fréquent des *liqueurs fortes*, dans les premiers temps de la vie, empêche qu'on ne puisse en retirer de bons effets par la suite. Ceux qui contractent l'habitude des *liqueurs fortes* dans leur jeunesse, ne peuvent en espérer aucun avantage, comme *cordial*, dans l'âge avancé.

Vices affreux, dont l'ivrognerie est la source.

L'ivrognerie est par elle-même, non-seulement le vice le plus abominable, mais elle est encore la source de la plupart des autres vices. Il n'est point de crime, quelqu'horrible qu'il soit, que ne puisse commettre un ivrogne, pour l'amour des *liqueurs*. On a vu des meres vendre les habits de leurs enfants, vendre les *aliments* qu'elles devoient manger, vendre même ensuite leurs propres enfants, pour acheter un malheureux verre de *liqueur*.

Maladies qui sont les suites de l'ivrognerie.

(Si nous considérons l'ivrognerie relativement à la santé, nous verrons que si elle ne produit pas des *épidémies*, elle tue en détail. Dans tous les temps & par-tout, les malheureux qui

s'y livrent, sont sujets à de fréquentes *inflammations de poitrine* & à des *pleurésies*, qui souvent les emportent à la fleur de l'âge. S'ils échappent quelquefois à ces Maladies violentes, ils tombent, long-temps avant l'âge de la vieillesse, dans toutes ses infirmités, & sur-tout dans l'*asthme*, qui les conduit à l'*hydropisie de poitrine.* Leurs corps usés par l'excès, ne répondent point à l'action des *remedes*, & les Maladies de langueur, qui dépendent de cette cause, sont presque toujours incurables. Heureusement la société ne perd rien, en perdant des sujets qui la déshonorent, & dont l'ame abrutie est, en quelque façon, morte long-temps avant le corps.)

CHAPITRE IX.

De la Propreté.

Idée qu'on doit se faire de la propreté.

(LA *propreté*, dit le Chancelier BACON, est à l'égard du corps, ce qu'est la décence dans les mœurs. Elle sert à témoigner le respect qu'on a pour la société & pour soi-même; car l'homme doit se respecter. Il ne faut pas confondre la *propreté* avec les recherches du luxe; le goût de la parure, des parfums, des odeurs: ces derniers n'appartiennent qu'à la sensualité. La *propreté*, la décence, les manieres aimables, sont les indices d'une ame sage & bien réglée, qui sent ce qu'elle doit à la société: au lieu que la mal-propreté, la grossiéreté, l'air indécent, décélent une ame basse, stupide, qui oublie ce qu'elle se doit à elle-même & aux autres.)

Personne n'est exempt d'être propre.

Le défaut de *propreté* est une négligence qui n'admet point d'excuse. Par-tout où l'eau ne se

paie pas, tout le monde a certainement le pouvoir d'être propre.

La propreté est le moyen qui favorise le plus la transpiration.

La matiere de la *transpiration*, qui s'échappe perpétuellement du corps, force de changer souvent de linge. Ce changement favorise singuliérement l'*excrétion* de la *peau*, si nécessaire à la santé. Quand cette *excrétion* est retenue dans la masse des humeurs, ou repoussée par la mal-propreté du linge, elle occasionne des Maladies *cutanées*, des *fievres*, &c.

Indifférence que l'on a pour le linge. Raisons de cette indifférence.

(Comme le linge se porte immédiatement sur la *peau*, & qu'il est presque absolument recouvert par nos habits, il est de toutes les parties de notre habillement, celle que l'on néglige le plus, quoiqu'elle soit, dans le fait, la plus utile. On ne pense qu'à la décoration. Que l'on brille à l'extérieur, voilà tout ce que l'amour du luxe demande de nous & des autres. Peu importe que la saleté, la mal-propreté du linge, fomentent des Maladies sans nombre, en répercutant dans la *masse du sang* les humeurs que la Nature, qui tend sans cesse à le purifier, chasse perpétuellement par le moyen de la *transpiration insensible*; il faut que nous portions des soieries, que nous nous couvrions de galons; l'usage le veut: c'est la pratique des *gens comme il faut*. Ayons de beaux habits, dussions-nous n'avoir point de chemise; c'est l'ordre.

Effets & Maladies occasionnées parce qu'on ne change pas assez souvent de linge

Ce raisonnement absurde, qui est celui de tout le monde, fait que les grands, les petits, les riches & les pauvres, regardent le linge comme un ajustement superflu, & qu'ils n'y pensent que quand ils se sont procuré tous les autres. Delà, tel qui seroit dans le pouvoir de changer de linge tous les jours, n'en change que tous les deux jours; tel qui pourroit en changer tous les

deux jours, ne le fait que tous les quatre ou cinq; tel enfin qui pourroit le faire deux fois par semaine, ne le fait qu'une fois. La mauvaise odeur est le partage des premiers; la mauvaise odeur, les *obstructions*, les *fievres*, sont le partage des seconds; l'odeur infecte, les *obstructions*, les *fievres*, les *Maladies de la peau*, la vermine, &c., sont celui des derniers.

Avantages de changer tous les jours de linge.

Que l'on ait des habits moins riches, que l'on en ait même une moins grande quantité, l'on trouvera dans cette épargne de quoi se procurer plus de linge. Que l'on tâche d'en avoir assez pour en changer tous les jours, & l'on préviendra une foule de Maladies: la *transpiration*, sans cesse essuyée par un linge nouveau, n'aura pas le temps de faire contracter aux habits cette odeur désagréable, qui rend insupportable à soi-même & aux autres.)

La malpropreté occasionne la gale;

La *gale* & la plupart des autres *Maladies de la peau*, sont dues principalement au défaut de *propreté*. Il est vrai que ces Maladies se gagnent par *contagion*, par les *aliments* mal-sains, &c.; mais elles ne seroient pas de longue durée, si ceux qui en sont attaqués étoient propres.

La vermine: la propreté en est le remede.

C'est à la *mal-propreté* que l'on doit imputer les diverses especes de vermines qui infectent les hommes, les maisons, &c. La *propreté* seule peut toujours en être le *remede*; & par-tout où l'on rencontre de la vermine, on ne se trompera jamais de croire que la *propreté* y est négligée.

La malpropreté est une des causes des fievres malignes, &c.

Une des causes ordinaires des *fievres putrides* & *malignes*, est le défaut de *propreté*. Ces *fievres* commencent ordinairement par ceux qui habitent des maisons mal-propres & renfermées, qui respirent un *air* mal-sain, qui ne prennent pas d'*exercice*,

d'exercice, & qui portent des habits sales. C'est-là que la *contagion* couve en général, pour souvent se répandre au-dehors, au grand détriment de ceux qu'elle attaque. Sous ce point de vue, la *propreté* doit donc être regardée comme un objet de l'attention publique.

Il faut fuir les gens mal-propres, comme contagieux.

Il ne suffit pas que je sois propre moi-même, si la mal-propreté de mon voisin peut altérer ma santé, comme elle altere la sienne. Si les gens mal-propres ne peuvent être chassés, comme faisant un tort réel à la société, on doit au moins les éviter comme *contagieux*. Tous ceux qui seront jaloux de leur santé, se tiendront à une certaine distance de leurs demeures.

De quelle importance est la propreté dans les lieux où il y a beaucoup de monde ;

Dans les lieux où l'on rassemble un grand nombre de personnes, la *propreté* devient un objet de la plus grande importance. Il n'y a personne qui ne sache que les Maladies *contagieuses* se communiquent par l'*air* corrompu. Or tout ce qui peut tendre à corrompre l'*air*, ou à répandre la *contagion*, doit être évité avec le plus grand soin.

Dans les Villes.

En conséquence on ne doit jamais souffrir que, dans les grandes Villes, les ordures de quelque genre que ce soit restent dans les rues : rien de plus capable de faire naître la *contagion*, que les excréments des personnes malades.

Ce qui rend les Villes mal-propres.

Dans beaucoup de grandes Villes, les rues ne sont gueres plus propres que des écuries, étant perpétuellement couvertes de cendres, de fumiers, de mal-propreté de toute espece : on voit même que les boucheries & les tueries sont souvent dans le centre des grandes Villes. Le *sang* qui tombe en *putréfaction*, les excréments, &c. dont tous ces endroits sont généralement couverts, ne peuvent manquer de cor-

rompre l'*air* & de le rendre mal-ſain. Combien il ſeroit facile à une Police active, de prévenir ces inconvénients, puiſqu'elle a toujours le pouvoir de créer des loix relatives à ces objets, & de forcer à les obſerver !

On ne devroit pas permettre que les tueries ſoient dans les Villes.

(Il eſt étonnant qu'on permette les tueries dans le ſein des grandes Villes; car pour ce qui eſt des Boucheries, on ne peut guere les en ſéparer. Mais les tueries, toujours placées dans les rues les plus peuplées & les plus fréquentées, deviennent des ſources inépuiſables de corruption, qui, ſe joignant à celle qu'occaſionnent toutes les mal-propretés qui ſe renouvellent tous les jours, du matin au ſoir, dans les rues, rend le ſéjour des grandes Villes le plus mal-ſain, le plus nuiſible à la ſanté, & le plus propre à faire naître les Maladies, à les fomenter, à les propager. La Police de Paris auroit d'autant plus de facilité à détruire cet uſage, que, les années précédentes, les tueries étoient reléguées aux Invalides pendant le Carême, & l'on ne voyoit pas que les Boucheries fuſſent moins bien & moins promptement fournies pendant ce temps que le reſte de l'année. Les vues de récompenſe propoſée dans l'alinéa ſuivant, aux Magiſtrats Anglois, ſont bien dignes de flatter l'ambition de celui qui maintient cet ordre admirable qui regne dans la Capitale.)

Avantages de la propreté des Villes.

Nous ſommes fâchés d'être obligés de dire que l'importance de la *propreté* publique ne paroît pas être ſuffiſamment connue des Magiſtrats de la plupart des grandes Villes de l'Angleterre, quoique la ſanté, la ſatisfaction, l'honneur, tout conſpire à les porter à avoir cette attention. Rien ne peut ſatisfaire plus agréablement les ſens, ne peut faire plus d'honneur aux habitants, ne peut

être plus avantageux à la ſanté, que la *propreté* des grandes Villes : rien au contraire ne peut inſpirer aux étrangers une idée plus déſavantageuſe d'une nation, que la *mal-propreté* de ces mêmes Villes.

Quelque prétention qu'ait une nation à la politeſſe, à l'urbanité & aux Sciences, nous ne craindrons pas de dire que tant qu'elle négligera la *propreté*, elle ſera toujours regardée comme barbare (*a*).

Négligence des payſans relativement à la propreté

Les habitants de la campagne, dans la plupart des pays, ſemblent avoir pour la *propreté* une ſorte de mépris ; & ſi ce n'étoit la ſituation favorable de leurs habitations, ils éprouveroient ſouvent les plus mauvais effets de cette averſion pour la *propreté*. On ne voit preſque point de Ferme, devant la porte de laquelle ne ſoit accumulé du fumier ; & très-ſouvent les beſtiaux & leurs gardiens couchent ſous le même toit. Les payſans ſont ſinguliérement pareſſeux de changer d'habits, de tenir leurs maiſons propres, &c. : ce ne peut être que l'effet de l'indolence & d'un goût de *mal-propreté*. L'habitude peut les leur rendre moins déſagréables, mais l'habitude ne peut jamais faire que des habits mal-propres & qu'un *air* mal-ſain ſoient ſalutaires.

(*a*) Dans l'ancienne Rome, les plus grands hommes ne regardoient pas la *propreté* comme un objet indigne de leur attention. PLINE dit, que les cloaques ou les égoûts publics, faits pour le tranſport des ordures de la Ville, furent, de tous les ouvrages publics, les plus importants ; & il fait plus d'éloges de TARQUIN, d'AGRIPPA, & des autres Romains qui ont fait ou perfectionné ces ouvrages, que de ceux qui ont remporté les plus grandes victoires.

Moyens de porter à la propreté les gens qui préparent les aliments, les gens de bouche, &c.

Comme la plupart des objets qui regardent le *régime*, tels que les *aliments*, les boissons, &c., sont préparés par les paysans & par le peuple, ou passent par leurs mains, on devroit employer tous les moyens possibles, pour porter ces hommes à la *propreté*, & pour les encourager à s'en faire une espece d'habitude. On devroit, par exemple, donner une petite récompense à ceux qui apporteroient, dans les marchés, les denrées les plus propres & les meilleures, sur-tout quand il s'agiroit de *beurre*, de *fromage*, &c., & punir sévérement ceux qui s'écarteroient de cette loi. On devroit employer les mêmes moyens à l'égard des Bouchers, des Boulangers, des Brasseurs, & de tous ceux qui préparent les choses nécessaires à la vie.

Importance de la propreté dans les camps.

La *propreté* doit être observée avec la plus scrupuleuse attention, dans les camps. Si elle y est négligée, les Maladies *contagieuses* se répandent bientôt dans les armées, & elles tuent plus de soldats que le fer des ennemis. Les Juifs, pendant leur séjour dans le désert, reçurent des instructions particulieres, relatives à la *propreté* des camps (*b*).

Ces loix doivent être observées par tous ceux qui se trouvent dans la même situation. On peut dire que le code des loix que reçurent les Juifs, avoit une tendance manifeste à les porter à la *propreté*. Quiconque réfléchira sur la nature de

(*b*) *Habebis locum extra castra, ad quem egrediaris ad requisita naturæ, gerens paxillum in balteo; cùmque sederis, fodies per circuitum & egesta humo operies, &c.* Deuter. cap. XXIII, ℣. 12-13. (Il y aura un lieu hors du camp pour faire vos nécessités. Vous porterez une petite beche à votre ceinture, vous ferez un trou rond, & vous couvrirez de terre ce que vous aurez fait, &c.)

leur climat & sur les Maladies auxquelles ils ont été sujets, sentira de quelle importance devoient être de telles loix.

C'est une chose remarquable, que dans l'Orient la *propreté* fait une partie essentielle du culte religieux. La Religion Mahométane, ainsi que celle des Juifs, a ses *bains*, ses ablutions, ses purifications. Sans doute que l'objet qu'on leur attribue actuellement, est la pureté intérieure; mais le but n'en est pas moins la conservation de la santé (1).

La propreté est, dans l'Orient, un acte de religion.

Quelque bizarres que paroissent ces ablutions, peu de choses cependant contribuent davantage à la conservation de la santé, que leur exacte observation. Si, par exemple, quelqu'un, après avoir visité un malade, après avoir touché un cadavre,

Comment ces ablutions contribuent à la conservation de la santé, & à la garantir des Ma-

(1) Les Turcs sont obligés par leur Loi, de prendre cinq fois par jour ce qu'ils appellent leur *abteste*, c'est-à-dire, de se laver le visage, le cou, les bras, les mains & les pieds. Il y a plus; le *bain* est un précepte très-expressément recommandé à tout bon Musulman qui aura couché avec sa femme. Dans ce cas, il ne suffit pas de se laver comme nous venons de le dire; il faut, de toute nécessité, aller au *bain*, & se purifier tout le corps. La même nécessité est imposée toutes les fois qu'on aura seulement pensé d'être marié. La femme de son côté, est obligée de se servir du *bain*, pour la même cause. Un Turc qui n'est point marié, doit aller au *bain*, s'il lui arrive un *bénéfice de songe*. Chaque fille, chaque veuve est obligée d'en user ainsi après ses *regles*. Mais, outre toutes ces obligations, il faut convenir qu'il n'est pas de Nation au monde plus ennemie de la *mal-propreté*, que la Nation Turque; car les Turcs se lavent encore, & à plusieurs reprises, la bouche, la barbe, les mains, avant & après le repas. Ils se lavent de même chaque matin à leur lever, & toutes les fois qu'ils satisfont quelques besoins naturels. *Dissert. par M. Ant.* TIMONY, *D. M. à Constantinople.*

Ablutions auxquelles sont assujétis les Turcs.

ladies contagieuses.

ou avoir fait quelque chose de semblable, se lave avant de se trouver en compagnie, ou de se mettre à table, il sera moins exposé à gagner les Maladies, & moins en état de les communiquer aux autres.

Elles favorisent la transpiration, fortifient le corps & raniment les esprits.

Les fréquentes lotions nettoient non-seulement la *peau* de toutes les ordures & de toutes les impuretés dont elle peut être souillée, mais encore elles favorisent la *transpiration*, fortifient le corps & raniment les esprits. Combien se trouve rafraîchi & ranimé, celui qui vient d'être rasé, lavé & de changer de chemise, surtout s'il y a long-temps qu'il n'a fait cette opération !

Avantages de se laver fréquemment les pieds.

La coutume de l'Orient de se laver les pieds, quoique nécessitée par la nature du climat, n'en est pas moins un acte de *propreté* très-agréable, & contribue singuliérement à la conservation de la santé. La *sueur* & la *mal-propreté* dont ces parties sont sans cesse couvertes, ne peuvent manquer de s'opposer à la *transpiration*. Cet acte de *propreté* prévient souvent les *rhumes* & les *fievres*. Si l'on a soin de se baigner le soir les pieds & les jambes dans l'eau tiede, après qu'elles ont été exposées au froid & à l'humidité pendant le jour, on se garantira souvent des mauvais effets qui pourroient en résulter.

Maladies que prévient cet acte de propreté.

« (J'ai vu, dit M. TISSOT, des *pleurésies* mortelles survenir à des voyageurs, qui, mouillés » en route, ont négligé de changer d'habits. » Quand on a eu le corps, les jambes & les » pieds mouillés, il n'y a rien de plus utile que » de se laver avec de l'eau tiede. Quand il n'y » a eu que les jambes mouillées, un *bain* tiede » de jambes est très-utile. J'ai guéri radicalement » des personnes sujettes à avoir des *coliques* vio-

» lentes, toutes les fois qu'elles avoient eu les » pieds mouillés, en leur donnant ce conseil. Le » *bain* est encore plus efficace, si l'on fait dis» soudre dans l'eau un peu de *savon* ».)

La *propreté* n'est nulle part aussi nécessaire que sur les vaisseaux. Si une fois les Maladies *épidémiques* viennent à s'y introduire, personne n'en sera exempt. Le meilleur moyen de prévenir ces Maladies, est d'avoir soin que tout l'équipage soit propre dans ses habits, dans les couvertures de lit, &c. Quand une Maladie *contagieuse* se manifeste, la *propreté* est encore le meilleur moyen pour empêcher qu'elle ne se communique. Il est également nécessaire de s'opposer à son retour, après qu'elle a disparu : pour cet effet, il faut que les habits, les couvertures, tout ce qui touche à la *peau*, soit lavé avec beaucoup de soin, & exposé à la vapeur du *soufre*. La *contagion* peut rester long-temps cachée dans des habits sales, se développer ensuite, & produire les plus grands ravages. Importance de la propreté sur les vaisseaux;

Les lieux qui rassemblent beaucoup de malades, exigent que la *propreté* soit observée le plus religieusement qu'il est possible. Dans les hôpitaux, la seule odeur suffit souvent pour indisposer les personnes en santé. Il est facile d'imaginer quel effet elle produira sur les malades. Dans un hôpital où la *propreté* est négligée, les personnes en santé courent plus de risques de tomber malades, que les malades n'ont de certitude de recouvrer la santé. Dans les hôpitaux.

Rien d'aussi peu raisonnable que la négligence ou plutôt l'éloignement que ceux qui soignent les malades, font paroître pour les tenir propres. Ils croiroient se rendre criminels, s'ils souffroient que tout ce qui approche d'une personne qui a la Négligence de ceux qui soignent les malades, relativement à la propreté.

fievre, par exemple, fût propre; & ils aimeroient mieux le laisser croupir dans la fange, que de vouloir, le moins du monde, changer son lit de draps, &c.

La propreté nécessaire à une personne en santé, l'est davantage à un malade. Pourquoi?

Si la *propreté* est nécessaire pour une personne en santé, elle l'est sans doute davantage pour une personne malade. La *propreté* est elle seule un *remede* contre plusieurs Maladies, qui pour la plupart sont mitigées par elle; & lorsqu'elle est négligée, les Maladies les plus légeres se changent souvent en des Maladies les plus *malignes*. La même erreur qui a suggéré d'interdire au malade toute admission d'*air* frais, paroît avoir aussi suggéré de les laisser dans la *mal-propreté*; mais ces préjugés destructeurs seront, comme nous avons lieu de l'espérer, bientôt entiérement extirpés.

Elle est aussi importante pour le malade, que l'air frais.

(On a déja fait voir de quelle importance est l'*air* renouvellé & frais pour les malades. On a prouvé ci-devant, page 219 & suivantes de ce Volume, qu'il étoit un des *remedes* les plus puissants dans la guérison de presque toutes les Maladies. Nous ne craindrons pas de faire le même éloge de la *propreté*. Il n'y a pas de circonstances dans lesquelles un malade ne puisse être changé, quand il est sali. Le peuple est rempli de préjugés à cet égard. Les Gardes-Malades sont sur-tout indomptables dans ces cas. Les Médecins ont beau déclarer leurs intentions, elles n'ont point d'oreilles, & elles n'en font toujours qu'à leur tête.)

Effets dangereux de la mal-propreté chez les malades.

Il n'est pas rare de voir des malades, pour peu que la Maladie soit longue, avoir des *escoriations* ou des *escarres* à la partie inférieure du dos: elles ne sont, la plupart du temps, dues qu'à la *mal-propreté*; & la preuve de cette vérité, c'est que du linge blanc suffit souvent pour les guérir. Souvent aussi ces *escarres* deviennent *gangreneuses*, & tuent

le malade, que plus de *propreté*, jointe aux autres secours, auroit sauvé.

Dès qu'un malade est sali, il faut le changer de linge.

En général, dès qu'un malade est sali, dans quelque état qu'il soit, il faut le changer : on ne risque jamais rien, si le linge qu'on emploie est *très-propre*, *très-sec & chaud*. Dès qu'un malade a sué, il faut le changer de chemise, avec les mêmes précautions. Si la Maladie n'est point de nature à exciter des *sueurs*, il suffira de le changer de linge une fois par jour.

Préjugé relativement au linge blanc de lessive.

Parmi tous ces préjugés, celui qui est le plus universel, est qu'il ne faut pas mettre au malade du linge blanc de lessive : il faut que ce linge ait été employé : en conséquence, on s'empresse de faire porter les chemises & de faire coucher dans les draps qui doivent servir aux malades. Cette pratique est absurde & pernicieuse.

Absurdité de ce préjugé.

Elle est absurde, en ce qu'on ne change le malade que parce que son linge, imprégné des humeurs de la *sueur* ou de la *transpiration*, n'est plus en état de s'en imbiber de nouvelles ; & si celui qu'on lui substitue a déja été porté, quelque peu de temps qu'il l'ait été, on sent qu'il aura perdu une partie de ses propriétés, & qu'il sera d'autant moins capable de remplir cette *indication*, que la personne qui s'en sera servi aura eu une *transpiration* ou une *sueur* plus abondante.

Inconvénients dans lesquels il entraîne.

Cette pratique est pernicieuse, en ce qu'on ne considere jamais la personne que l'on choisit pour faire porter ce linge ; & quelque saine quelle soit en apparence, elle ne le sera jamais assez pour ne pas lui communiquer ces qualités mal-faisantes, qui forcent les personnes en santé de changer de linge tous les jours, comme nous l'avons fait voir ci-dessus, page 271 & suivantes de ce volume. A plus forte raison, si cette personne est malade, ou recele

quelque vice caché. S'il n'y a personne qui n'ait de la répugnance à porter du linge qui a déja servi, par quelle manie s'est-on imaginé qu'un malade doive être traité moins délicatement ?

Moyens de faire disparoître les défauts prétendus du linge blanc de lessive.

Mais, dira-t-on, du linge qui sort de lessive a quelque chose de rude, de crud, & une odeur désagréable : voilà ce que l'on cherche à éviter. Ces défauts légers, si on peut leur donner ce nom, ne sont point à comparer aux inconvénients qu'entraîne votre pratique. Rien ne seroit aussi facile que de les faire disparoître. Faites chauffer le linge, comme nous vous le recommandons ; froissez-le entre vos mains : il deviendra souple ; il n'aura plus l'odeur qui vous affecte ; il sera en état de remplir l'*indication* du Médecin, & de procurer au malade tous les avantages qu'on doit en attendre).

Avantages de la propreté sur la parure.

La *propreté* plaît certainement à tous les hommes. Nous ne pouvons nous empêcher de l'approuver dans les autres, quoique nous ne la pratiquions pas nous-mêmes. Elle a plus d'attraits à nos yeux que la parure, & souvent elle gagne notre estime, tandis que la parure ne nous fait aucune sensation. Elle est un ornement pour tous les états. Depuis le plus grand jusqu'au plus petit, personne n'est dispensé de la pratiquer. Il est peu de vertu aussi importante dans la société, que l'exacte *propreté* : elle doit être cultivée avec le plus grand soin par-tout ; mais dans les Villes peuplées, elle doit être presque révérée. (c)

(c) Comme il est impossible de pratiquer une exacte *propreté*, quand on manque d'une quantité d'eau suffisante, nous recommandons ardemment aux Magistrats des grandes Villes, d'être singuliérement attentifs à cette partie de la police. La plupart des grandes Villes d'Angleterre (& de France) sont situées de maniere qu'elles peuvent aisément

Nous ne pouvons finir cet article, sans recommander, de la maniere la plus sérieuse, la pratique de la *propreté* à toutes les personnes, dans tous les instants de la vie. Ce n'est pas que nous prétendions la mettre au rang des vertus cardinales; mais nous la recommandons comme néçessaire pour rendre la vie supportable, comme agréable & utile à la société, comme étant de la plus grande importance pour la conservation de la santé. Il n'est personne qui ne doive être propre, & on doit l'être dans tous les instants de la vie.

CHAPITRE X.

De la Contagion.

PRESQUE toutes les Maladies sont *contagieuses.* On doit donc, autant qu'on le peut, éviter toute communication avec les malades. L'usage ordinaire de les visiter, quoique dans de bonnes vues, peut avoir des suites très-fâcheuses. Nous sommes bien loin de vouloir empêcher aucun acte de charité ou de bienfaisance, sur-tout envers ceux qui sont dans le besoin; mais nous ne pouvons nous empêcher de blâmer ceux qui, par une tendresse mal-entendue, ou par une imprudente curiosité, exposent leur vie ou celle de leurs voisins. Presque toutes les Maladies sont contagieuses. On doit donc éviter toute communication avec les malades.

Les chambres des malades, sur-tout à la cam- Les Mala

se fournir d'eau; & les personnes qui ne veulent pas s'en servir, tandis qu'elles l'ont à leur portée, méritent, sans contredit, d'être sévérement punies. Les rues des grandes Villes, dans lesquelles l'eau ne peut point passer, doivent être lavées tous les jours. C'est le seul moyen efficace pour les entretenir parfaitement propres; & supposé que l'on eût à choisir, nous sommes persuadés que c'est celui qui coûtera le moins.

dies se communiquent par ceux qui fréquentent les malades.

pagne, sont en général remplies du matin au soir de visites indiscretes. Il est ordinaire d'y voir des valets, ou des jeunes gens, servir le malade tour à tour, ou même le veiller toute la nuit. Ce seroit en vérité un miracle, qu'ils pussent toujours échapper à la Maladie. L'expérience nous fournit tous les jours des exemples des dangers de cette conduite. On voit souvent ces gens gagner des *fievres*, qu'ils communiquent à d'autres, jusqu'à ce qu'à la fin elles deviennent *épidémiques*.

On regarderoit comme très-imprudente une personne qui, n'ayant pas eu la *petite vérole*, seroit auprès d'un malade attaqué de cette Maladie. Cependant plusieurs autres *fievres* ne sont pas moins *contagieuses* que la *petite vérole*, & sont aussi funestes. Il y en a qui pensent que les *fievres* sont plus dangereuses dans les campagnes que dans les grandes Villes, à cause du peu de secours que l'on y reçoit de la Médecine. Cette assertion peut être vraie dans quelques circonstances ; mais nous sommes portés à croire que cela vient le plus souvent par les raisons que nous venons de donner.

Si l'on vouloit chercher les moyens de propager la *contagion*, on ne pourroit pas en trouver de plus efficaces que l'habitude dans laquelle on est de visiter les malades.

Les visites sont nuisibles à ceux qui les font & au malade. Pourquoi ?

Non-seulement les gens qui vont les voir, s'exposent eux mêmes, & avec eux ceux qui leur appartiennent, mais encore ils nuisent aux malades mêmes. Rassemblés en grand nombre dans la chambre, ils rendent l'*air* mal-sain. Leurs propos sourds & à petit bruit, leurs contenances effrayées & tristes, troublent l'imagination du malade, & le jettent dans l'*abattement*.

Les personnes qui sont mal, doivent

Les personnes qui sont mal, sur-tout si elles sont attaquées de *fievres*, doivent être laissées seules

avec leur Garde, autant qu'il eſt poſſible. La vue d'une perſonne étrangere, & tout ce qui peut porter du trouble dans l'eſprit, leur devient nuiſible.

être laiſſées ſeules avec leur Garde.

(Un Profeſſeur de Montpellier, avantageuſement connu par ſon eſprit & par ſes connoiſſances, ſe plaiſoit à nous répéter, dans ſes leçons particulieres, que, quand il étoit appellé chez un malade, il commençoit par chaſſer de la chambre toutes les perſonnes inutiles, & par ordonner à la Garde de ne laiſſer entrer qui que ce ſoit. Cette pratique eſt très-ſage ; il ſeroit à déſirer qu'elle fût celle de tous les Médecins.

M. DE HAEN avoue, avec une candeur digne d'un des plus grands Médecins de l'Europe, qu'il commit une imprudence qui penſa devenir funeſte à un malade, en faiſant reſter autour de lui tous les étudiants qui le ſuivoient, pendant qu'il faiſoit ſes démonſtrations. C'eſt depuis ce moment, qu'il prit le parti de ne permettre à ſes auditeurs que de jetter un coup-d'œil ſur le malade, pour examiner l'état actuel de la maladie, & de ſe retirer dans une chambre voiſine, pour diſſerter ſur ce qu'ils avoient remarqué. Si le ſéjour d'une vingtaine de perſonnes, pendant un quart-d'heure tout au plus, a cauſé un changement auſſi conſidérable dans une Maladie, à combien plus forte raiſon ne doivent pas être funeſtes à un malade ſept ou huit viſites, plus ou moins, qui ſe ſuccedent ſans interruption du matin au ſoir ?

Cet inconvénient & tous ceux dont on vient de parler ne ſont pas les ſeuls qui réſultent de ce concours de gens déſœuvrés. Il en eſt un, au moins auſſi dangereux, s'il ne l'eſt pas davantage : c'eſt que la plupart des gens, même parmi le peuple, ſe croient poſſeſſeurs de ſecrets contre toutes les Maladies. Ils ne manquent pas de débiter tout leur

Autres inconvénients des viſites indiſcretes auprès des malades.

ſavoir dès qu'ils entrent, & de s'appuyer de l'amitié ou de tout autre motif d'attachement, pour faire ſuivre leurs conſeils. Il arrive de là que les *ordonnances* du Médecin ſont à peine exécutées, ou qu'elles ne le ſont qu'avec des reſtrictions. Mais la Maladie, qui parcourt toujours ſes périodes, & qui, par une loi conſtante de la Nature, augmente d'intenſité en proportion qu'elle avance vers ſon état; qui d'ailleurs n'eſt point ſecourue par une adminiſtration exacte de *remedes* convenables, emporte le malade au grand étonnement du Médecin, qui, conduit par les regles invariables d'une Médecine éclairée, s'étoit flatté d'une eſpérance prochaine de guériſon.

L'art de ſon côté y perd néceſſairement. Le Médecin, trompé par une fauſſe confiance que lui témoignent ou le malade, ou les parents, ou les aſſiſtants, s'en rapporte à leur bonne foi: il ne peut ſoupçonner qu'on ne ſuit point ſes avis: il ſait avoir ordonné les *remedes* indiqués; il n'en voit point d'effets, ou il n'en voit que de contraires. S'il aime véritablement ſon art; s'il prend à ſes malades tout l'intérêt qu'exigent, & l'humanité, & ſon état; s'il ſuit le ſage précepte de l'*Hippocrate moderne*; s'il décrit la marche des Maladies que lui préſente la pratique, & les moyens qu'il emploie pour les combattre, il ſe trouve à chaque pas arrêté, & l'analogie, cette route immanquable en fait d'expérience, n'eſt plus pour lui qu'un *dédale* affreux. Tel qu'un autre *Icare*, ſes ailes mal-aſſurées lui manquent à chaque inſtant, & le plongent toujours de nouveau dans des détours inſurmontables.

Il perd d'abord pour ſa propre inſtruction; & s'il eſt perſuadé que la bonne Médecine tire ſon exiſtence de l'obſervation & de l'expérience; ſi,

en conséquence, il prend jamais le parti de transmettre à la postérité ce qu'une longue pratique lui aura fait voir, il transmettra des erreurs, d'autant plus dangereuses, qu'elles seront noyées au milieu de mille vérités. Delà l'incertitude de quelques observations éparses çà & là dans les Ouvrages même de nos plus grands maîtres. Delà les progrès lents & tardifs de tous les jeunes Médecins, qui, n'ayant ni observations ni expériences en propre, & n'étant pas toujours en état de discerner le vrai d'avec le faux, sont forcés d'abandonner un chemin que leurs maîtres leur représentoient comme battu, & de créer de nouveau, pour ainsi dire, l'art, qui leur semble avoir perdu son existence réelle.)

L'usage d'inviter beaucoup de monde aux funérailles, est un autre moyen de propager la contagion.

L'usage, dans les campagnes, d'inviter un grand nombre de personnes aux funérailles, & de les assembler dans la chambre qui recele le mort, est un autre moyen de propager la *contagion* : car la *contagion* ne meurt pas toujours avec le malade. Dans presque tous les cas, elle augmente dans la proportion des progrès de la *putréfaction*. C'est surtout ce qui arrive après les *fievres malignes*, ou autres Maladies accompagnées de *putridité*. Les corps de ceux qui sont morts de ces Maladies, ne doivent point rester long-temps sans être enterrés; &, autant que cela est possible, on doit n'en approcher qu'à une certaine distance.

Moyens d'empêcher que la contagion ne se communique.

Ce seroit un excellent moyen de prévenir la *contagion*, que les personnes en santé se tinssent éloignées des malades. Le Législateur des Juifs, entre toutes les sages loix qu'il leur a données pour veiller à la conservation de leur santé, a eu une attention particuliere à tout ce qui pouvoit contribuer à éloigner la *contagion*, ou la *souillure*, comme il l'appelloit, en empêchant d'approcher,

ſoit un malade, ſoit un corps mort. La plupart du temps les malades étoient ſéparés des gens en ſanté, & c'étoit un crime d'approcher même de leurs habitations. Si quelqu'un avoit ſeulement touché un malade ou un corps mort, il falloit qu'il allât ſe laver, & qu'il ſe diſpenſât, pendant quelque temps, de ſe préſenter dans la ſociété.

Il eſt dangereux de porter les habits des malades, parce qu'ils peuvent communiquer la contagion.

La *contagion* eſt ſouvent conmmuniquée par les habits. Il eſt très-dangereux de porter les habits qu'ont portés des malades, à moins qu'ils n'aient été lavés, expoſés à des fumées, &c. parce que la *contagion* peut reſter long-temps cachée dans ces habits, pour enfin en ſortir & produire les effets les plus tragiques. On voit donc combien il eſt dangereux d'acheter à l'aventure des habits qui ont déja été portés par d'autres perſonnes.

(Tout le monde connoît les précautions qu'on apporte dans le temps de *peſte*. Les habits & les meubles des *peſtiférés* ſont expoſés, pendant un temps plus ou moins long, en plein air, afin d'en laiſſer évaporer la *contagion*. Dans l'Orient où ces précautions ſont négligées, la *peſte* y a des retours très-fréquents.

Exemple de la peſte communiquée par une lettre;

Mais les habits & les meubles ne ſont pas les ſeuls inſtruments capables de propager la *contagion*. VAN HELMONT rapporte qu'un homme, en touchant une lettre qui venoit d'un *peſtiféré*, reſſentit tout-à-coup dans le doigt index, une douleur ſemblable à celle d'une piquure d'aiguille. Bientôt un *charbon* ſe manifeſta dans le lieu de la douleur, & le malade mourut au bout de deux jours.

Par de la paille, jonchée ſous un lit placé à l'air libre.

Nous liſons dans DIEMERBROEK, obſervat. 119, Liv. IV, qu'un éleve en *Pharmacie*, attaqué de la *peſte* au mois de Juillet, placé, pendant ſa Maladie, au fond d'un jardin, ſous une eſpece de hangar ouvert de tout côté, laiſſa, malgré

toutes

toutes ces précautions, dans de la paille que l'on avoit jonchée sous son lit, un germe *pestilentiel*, qui au bout de huit mois donna la *peste* à l'Apothicaire. Celui-ci étant entré sous ce hangar, remua avec le pied la paille, qui pendant l'automne & l'hiver avoit été exposée au vent, à la pluie, à la neige & à la gelée. Il respira aussi-tôt une odeur infecte qui sortit de cette paille, & bien-tôt après une *douleur aiguë* & *pongitive* se fit sentir à la partie inférieure de la jambe & supérieure du pied. Il dit qu'il lui avoit semblé que son pied & sa jambe avoient été plongés dans de l'eau bouillante. Le lendemain, l'*épiderme* se sépara de la *peau*, & forma une grande vessie. On l'ouvrit; il en sortit une grande quantité d'eau noire, & laissa appercevoir un *charbon pestilentiel*, qu'on eut peine à guérir en quinze jours.

On ne doit coucher dans le lit des malades, & porter leurs habits, qu'après qu'ils ont été exposés à la vapeur du soufre.

Ces effets, toujours éclatants quand ils ont pour cause la *peste*, ont un degré de danger plus ou moins grand dans toutes les autres Maladies. Presque toutes sont *contagieuses*; elles sont donc dans le cas de laisser plus ou moins de *miasmes* morbifiques dans les lits, le linge, les habits des malades. On a donc grand tort, & c'est surtout chez le peuple qu'existe cet usage de coucher dans un lit dans lequel vient de mourir un malade, de porter son linge & ses habits, sans auparavant les avoir exposés un temps suffisant à l'*air*, & les avoir purifiés à la vapeur du *soufre* ou de *plantes aromatiques*.

Négligence de ceux qui sont à la tête des hôpitaux, relativement à la contagion qui y est épidémique.

La négligence de ceux qui sont à la tête des hôpitaux, est impardonnable à cet égard. Un homme du peuple m'a rapporté, que s'étant rendu à l'Hôtel-Dieu de P***, pour une Maladie considérable qu'il essuya, il y a quelques années, à peine fut-il couché dans un lit seul, parce qu'il

étoit recommandé, qu'il entendit deux de ses voisins qui se disoient entr'eux : Celui-ci n'y restera pas plus que les autres, car il paroît bien malade. Ce malade ne l'étoit pas assez pour ne pas entendre ce propos : il s'avisa de leur demander pourquoi ils tenoient ce langage. Ils lui répondirent, que c'étoit parce que ce lit paroissoit maudit, qu'il étoit le quatrieme malade qu'ils y voyoient placer de la journée ; que les trois précédents n'y étoient restés que deux heures, & qu'il n'y avoit pas trois heures que le dernier étoit mort & enlevé. La frayeur s'empare de cet homme ; il se jette à bas de ce lit mortuaire, & s'en revient chez lui, où il guérit. Il est indubitable que cet homme seroit mort s'il fût resté dans ce lit, & probablement ce lit fut fatal à plusieurs autres. Cette conduite odieuse à l'humanité, fait, dit M. CLERC, ressembler les hôpitaux à l'antre du lion, d'où rien ne sort. C'est moins la mort qui tue le voisin de celui qui vient d'expirer, que la *contagion* toujours funeste, sur-tout dans les hôpitaux où elle est *épidémique*.

Danger de coucher avec les malades.

Un autre usage universel parmi le peuple, & assez commun chez le Bourgeois, est de faire coucher les gens sains avec les malades : une femme couche avec son mari, un mari auprès de sa femme, & souvent ils font coucher avec eux leurs enfants. Les Médecins *de paroisse* ont sans cesse ces exemples sous les yeux. Il leur est ordinaire de voir toute une famille tomber malade à la suite de la Maladie ou du pere, ou de la mere. La misere est sans doute le tyran qui force les malheureux à tenir cette conduite ; mais ils gagneroient infiniment davantage à coucher sur une chaise, même sur le carreau, que de s'exposer à devenir malades).

On doit au

Les Maladies *contagieuses* sont souvent appor-

tées des pays étrangers. Le commerce, en nous procurant les richesses de ces pays, nous communique aussi leurs Maladies; & souvent elles sont plus que contre-balancer tous les avantages du commerce, par le moyen duquel elles sont introduites. Il est à regretter qu'on ne s'occupe pas davantage, soit à s'opposer à l'introduction de ces Maladies, soit à empêcher qu'elles ne se propagent quand elles sont introduites. Il est vrai qu'on a quelque attention relativement à la *peste*; mais on ne prend pas garde aux autres Maladies (*a*).

commerce une partie des Maladies contagieuses.

Les prisons, les hôpitaux, &c. répandent souvent la *contagion* dans les Villes. Ces lieux publics sont ordinairement situés dans le milieu des Villes peuplées; & si les Maladies *contagieuses* s'échappent une fois des lieux où elles ont pris naissance, il est impossible que les habitants n'en soient attaqués. Que les Magistrats tournent leur

Les prisons & les hôpitaux répandent la contagion dans les Villes. Pourquoi?

(*a*) Si l'on apportoit la dixieme partie des soins que l'on prend pour prévenir la fraude de la Douane, à prévenir l'importation des Maladies, on en verroit résulter les effets les plus heureux. Il seroit facile de placer dans chaque port un peu considérable, un Médecin dont l'occupation seroit d'examiner tous les gens de l'équipage, les passagers, &c. avant qu'ils prissent terre; & lorsqu'il découvriroit une *fievre* ou toute autre Maladie *contagieuse*, il ordonneroit au vaisseau de faire une espece de quarantaine, & il enverroit le malade dans quelqu'hôpital, ou dans quelqu'endroit convenable, pour se faire guérir. Il ordonneroit également que les habits, les couvertures, &c. qui auroient servi au malade pendant le voyage, fussent lavés & parfaitement purifiés par la *fumigation*, &c. avant que d'être transportés à terre. Ce plan, ou tout autre de cette espece, exécuté avec attention, préviendroit la plupart des *fievres* & d'autres Maladies *contagieuses* qui passent des vaisseaux dans les Villes maritimes, & delà se répandent dans les autres pays.

Moyens qu'il faudroit employer pour les prévenir.

attention ſur la ſanté du peuple, & il ſera facile de prévenir ces inconvénients.

Preſque tous les hôpitaux pechent par leur forme & le lieu où ils ſont ſitués.

Les hôpitaux ſont, en général, mal ſitués. Tant qu'ils ne ſeront point bâtis hors des villes, qu'ils ne ſeront point conſtruits ſur un terrein ſec & élevé, qu'ils n'auront point dans leur voiſinage une riviere profonde qui ne tariſſe jamais, ils ne ſeront que des magaſins de *miaſmes contagieux*, qui pénétreront par-tout avec l'*air*, qui en eſt le véhicule. Il ſemble que dans les grandes Villes on n'ait fait attention qu'à un ſeul de ces préceptes. Dans la plupart de celles qui poſſedent une riviere, on voit qu'on a aſſez choiſi ſes bords pour y élever les hôpitaux : mais on n'a pas réfléchi ſur les dangers auxquels ſont expoſés les habitants de ces Villes, quand on conſtruit un hôpital dans leur ſein, quand on l'aſſied ſur un terrein bas & humide, quand on le compoſe de petites ſalles toutes aboutiſſantes les unes dans les autres, toutes mal percées, remplies de lits à droite & à gauche : tels ſont preſque tous les hôpitaux, tels ſont encore les reſtes de l'Hôtel-Dieu de Paris, tel eſt même l'hôpital que l'on a choiſi pour en être le ſupplément. L'*hôpital Saint-Louis* a de plus le déſavantage d'être éloigné de la riviere. Quelque abondantes que ſoient les ſources qui lui fourniſſent ſes eaux, elles ne ſuppléeront jamais au renouvellement d'eau que donneroit ſans ceſſe une riviere qui couleroit à ſa proximité.

C'eſt aux Médecins & aux Phyſiciens qu'il appartient de fixer l'emplacement d'un hôpital, & d'en ordonner la conſtruction.

Il eſt certain que tous les projets préſentés juſqu'à préſent pour la conſtruction d'un nouvel Hôtel-Dieu, ont abſolument manqué leur objet ; parce que, quelles que ſoient les intentions d'un fondateur, elles doivent toujours être ſoumiſes aux lumieres des Médecins & des Phyſiciens : c'eſt à eux ſeuls qu'il appartient de fixer l'emplacement

d'un hôpital, & d'en ordonner la distribution. L'illustre M. le Roy, de l'Académie Royale des Sciences, aussi connu par les qualités de son cœur & par les agréments de son esprit, que par la profondeur de ses connoissances dans presque toutes les sciences, m'a fait l'honneur de me communiquer, il y a trois ans, un Ouvrage qu'il a composé sur la maniere de construire un Hôtel-Dieu. Cet Ouvrage, dont il a présenté des extraits à un Ministre, auroit déja vu le jour, si son Auteur ne trouvoit dans des travaux indispensables, & dans les services qu'il se plaît à rendre aux personnes qu'il honore de son amitié, des occupations qui lui enlevent tous les instants qu'il auroit consacrés à y mettre la derniere main.

Cependant nous osons ici provoquer le zele de ce savant Académicien : nous osons, au nom de toutes les ames sensibles, de tous les bons patriotes, le supplier de se hâter de mettre au jour un Ouvrage, dans lequel les Architectes pourront puiser les lumieres dont ils paroissent toujours manquer, quand ils entreprennent d'élever un temple à la santé. Les Architectes ont, en général, raison de s'occuper de décorer les monuments publics ; mais l'objet essentiel d'un hôpital, n'est pas d'embellir une Capitale : un hôpital ne doit être projetté & exécuté que par celui qui connoît bien le prix des hommes. Il ne faut point qu'à l'aspect d'un hôpital on demande quel est ce Palais ? Il faut que l'on reconnoisse d'abord que c'est l'asyle salutaire que l'Etat offre aux malheureux accablés sous le poids des Maladies, ainsi qu'aux Médecins obligés par devoir de sacrifier leurs jours, leur santé & leur vie à secourir l'humanité souffrante).

Il y a beaucoup de causes qui tendent à répandre la *contagion* dans les Villes peuplées. Toute

Autres causes qui concourent à ré-

pandre la contagion dans les Villes. Moyens de s'en garantir.

l'atmoſphere d'une grande Ville n'eſt qu'une maſſe corrompue, chargée de particules des plus pernicieuſes à la ſanté. Le meilleur conſeil que nous puiſſions donner à ceux qui ſont obligés de vivre dans les grandes Villes, eſt de choiſir une habitation bien expoſée, d'éviter les rues étroites, malpropres & paſſageres, de tenir propres leurs maiſons & leurs laboratoires; enfin de ſortir & de ſe tenir en plein *air*, auſſi ſouvent que leurs affaires pourront le leur permettre.

Ne faire garder les malades que par ceux qui ſe deſtinent à cet état, feroit un moyen ſûr de prévenir la contagion.

Un moyen qui tendroit ſingulièrement à empêcher que les Maladies *contagieuſes* ne ſe répandiſſent, ſeroit de n'employer à garder les malades, que les perſonnes qui ſe deſtinent à cet état. On ſauveroit ſouvent par-là des familles, des Villes entieres, qui peuvent être infectées par une ſeule perſonne. Ce n'eſt pas que nous prétendions conſeiller d'abandonner ſes amis & ſes parents dans le beſoin; nous voulons ſeulement que l'on ſe tienne ſur ſes gardes, & qu'on ne fréquente pas ſi ſouvent ceux qui ſont attaqués de Maladies d'eſpece *contagieuſe*.

Maniere dont doivent ſe comporter ceux qui ſoignent les malades, pour ſe préſerver de la contagion & ne pas la répandre.

Ceux qui ſoignent une perſonne attaquée de Maladie *contagieuſe*, courent de grands riſques. Ils doivent s'emplir le nez de tabac, ou de toute autre plante odorante très-forte : telles ſont la *rue*, la *tanaiſie*, &c. Ils doivent tenir les malades très-propres, & arroſer la chambre où ils couchent avec du *vinaigre*, ou tout autre *acide* fort. Ils doivent éviter, autant que faire ſe pourra, de reſpirer l'*air* qui ſort de la *poitrine* du malade. Les Gardes & les Médecins ne doivent jamais aller dans le monde, ſans avoir changé d'habits, ſans s'être lavé les mains, &c. : autrement, ſi la Maladie eſt *contagieuſe*, ils la répandront indubitablement partout où ils iront.

On doit croire que la *contagion* eſt ſouvent tranſportée d'un lieu en un autre, par le peu de ſoin que les Médecins ont d'eux-mêmes. Pluſieurs Médecins affectent ordinairement de reſter auprès du lit du malade, & de lui tenir la main pendant un temps conſidérable. Si le malade a la *petite vérole*, ou toute autre Maladie *contagieuſe*, il n'eſt pas douteux que les mains du Médecin, ſes habits, &c., ne ſoient imprégnés des *miaſmes* de la *contagion*; & s'il va ſur le champ viſiter un autre malade, ce qui lui arrive très-ſouvent, ſans s'être lavé les mains, ſans avoir changé d'habits, ou ſans s'être expoſé au grand *air*, eſt-il étonnant qu'il porte la Maladie par-tout avec lui? Les Médecins non-ſeulement expoſent les malades, mais ils s'expoſent eux-mêmes par cette négligence : auſſi très-ſouvent en ſont-ils les victimes, comme nous l'avons fait voir ci-devant, page 223 & ſuivantes de ce Vol.

La contagion eſt ſouvent répandue, par le peu de ſoin que les Médecins ont d'eux-mêmes.

Quelque légeres que puiſſent paroître toutes ces réflexions à des perſonnes inconſidérées, nous ne craindrons pas de dire qu'une ſcrupuleuſe attention ſur tout ce qui peut répandre la *contagion*, eſt d'une grande importance pour prévenir les Maladies. Il y a beaucoup de Maladies qui ſont *contagieuſes* à un certain degré; on ne doit donc ſouffrir auprès des malades que ceux qui y ſont néceſſaires. Je n'entends pas, en indiquant cette précaution, détourner de ces occupations eſtimables & néceſſaires, ceux que leur devoir & leur état portent à ſervir les malades.

Le Magiſtrat eſt en puiſſance de s'oppoſer à tout ce qui peut contribuer à répandre la *contagion*. Il eſt en ſon pouvoir de porter le peuple

à la *propreté*, d'éloigner les prisons, les cimetieres, tous les lieux où la *contagion* peut prendre naissance, & de les placer à une distance raisonnable des grandes Villes (*b*). Il est en son pouvoir de faire élargir les rues, de faire abattre les murailles inutiles, & d'employer tous les moyens possibles pour introduire, dans toutes les parties d'une Ville, une libre circulation d'*air*, &c.

Les hôpitaux doivent être propres, aérés & bâtis hors du sein des Villes.

Que les hôpitaux publics, que les lieux où l'on rassemble des malades, soient toujours tenus propres, qu'ils soient bien aérés, qu'ils soient placés dans un lieu ouvert ou isolé; & ces moyens contribueront encore à empêcher que la *contagion* ne se répande. L'éloignement des hôpitaux du sein des Villes, empêchera que les pauvres ne soient visités aussi souvent par leurs voisins oisifs ou officieux.

Les maîtres doivent envoyer aux hôpitaux leurs domestiques malades.

Le Magistrat devroit aussi veiller à ce que les maîtres ne gardassent point, dans leurs maisons, leurs domestiques malades : les maîtres sans doute aimeroient mieux payer pour que leurs domestiques fussent traités dans les hôpitaux, que de courir les risques de voir une Maladie *contagieuse* attaquer leurs familles. Les domestiques malades & les pauvres, placés dans les hôpitaux, sont non-seulement moins en état de propager la *contagion* parmi les voisins & leurs connoissances, mais il ont encore l'avantage d'être mieux soignés.

Causes pour lesquelles les hôpitaux sont les

Ce n'est pas que nous ignorions que les hôpitaux, bien loin d'être un obstacle à la *contagion*, en sont au contraire les propagateurs.

(*b*) Les anciens n'auroient pas souffert que même les Temples de leurs Dieux, dans lesquels on rassembloit les malades, fussent bâtis dans l'intérieur des murs d'une Ville.

Quand ils sont placés au milieu des grandes Villes; quand les malades nombreux sont amoncelés les uns sur les autres dans de petites salles; quand la *propreté* & les *ventilateurs* sont négligés, les hôpitaux deviennent des repaires de Maladies *contagieuses*, & personne ne peut y entrer, qu'il ne s'expose à gagner la *contagion* & à la communiquer à d'autres. Cependant tous ces inconvénients ne dépendent point des hôpitaux, mais de ceux qui les dirigent.

propagateurs de la contagion.

(Il y a cinq hôpitaux à Paris, dans lesquels la *gale* est *épidémique* : tels sont l'*Hôtel-Dieu*, l'*Hôpital-Général*, *Bicêtre*, la *Pitié*, les *Petites-Maisons* : de cent personnes qui séjournent dans chacune de ces Maisons, quatre-vingt-dix gagnent la *gale*. On ne voit pas qu'il en soit de même à la *Charité*, aux *Hospitalieres*, aux *Incurables*, &c. D'où peut provenir cette différence, si ce n'est de la maniere dont sont administrés ces derniers hôpitaux, & sur-tout de la *propreté*, presque religieuse, qui y regne ? Car on ne peut raisonnablement l'attribuer à la construction & à la distribution seulement, puisque tous ces hôpitaux semblent avoir été bâtis sur le même modele. Ce sont par-tout des salles longues, étroites, dont les voûtes sont plates, dont les croisées sont petites & peu nombreuses, dans lesquelles sont deux, trois, quatre rangées de lits, très-près les uns des autres. Toutes ces salles se communiquent entr'elles : tantôt elles forment des croix, tantôt des triangles, tantôt des quarrés, &c. : qui en a vu un, les a vus tous.

Les Maladies contagieuses des hôpitaux, sont dues à la mauvaise administration, à la mal-propreté, &c.

Si c'étoit la seule distribution que l'on dût en accuser, tous, dans une même Ville, procureroient la même *épidémie*, ou au moins une

épidémie quelconque, puisque nous voyons qu'à peu de chose près, leur construction est la même. Cependant l'on ne voit pas que la Charité & les autres hôpitaux que nous venons de nommer, y soient aussi sujets que l'Hôtel-Dieu, &c., quoique dans ces premiers on y reçoive assez généralement tous ceux qui s'y présentent, & que les malades ne soient point soumis à un examen plus rigoureux.

N'en accusons donc que la mauvaise administration & la *mal-propreté*. Il est affreux de voir réunis dans un même lit, un corps vivant, un corps mourant, un corps mort. Il est déplorable de voir des salles contenir cent, cent cinquante, deux cens malades, & de ne voir que dix ou douze personnes préposées pour soigner cette foule de malheureux. Il est odieux de voir ces infortunés s'empoisonner eux-mêmes par leurs propres ordures, & empoisonner leurs voisins. Tout le monde sait que les matieres fécales, dans certaines Maladies, sont les *poisons* les plus subtils; & il est impossible qu'une si grande quantité de malades soit changée aussi souvent qu'il seroit nécessaire, ayant aussi peu de gens pour les servir. En général, les hôpitaux sont trop remplis de malades. Delà ces *contagions* renaissantes, qui sement dans un Etat des principes de mortalité. Les Médecins qui s'efforcent d'en rechercher les causes, pourroient se dispenser de leurs travaux; elles sont dans le centre des Villes, dans les marchés publics, dans les hôpitaux, dans les cimetieres, & chaque citoyen les a sous les yeux.

J'ai ouï dire à un homme digne de foi, qu'il y avoit eu une maison dans le voisinage de l'Hôtel-Dieu, dans laquelle le *flux de sang* avoit

été *épidémique*. Cette maiſon fut à la fin déſertée, & l'on en a conſtruit une autre à la place. Je ne ſais ſi c'eſt dans le même endroit; mais l'on m'a dit, il y a quelque temps, qu'il y avoit encore actuellement une maiſon, dans laquelle il y avoit une *épidémie*; on ne m'a pas dit le nom de la Maladie.

Dans l'Hôtel-Dieu de Montpellier, un de ceux dans leſquels la *propreté* eſt le plus ſévérement obſervée, il y a une ſalle de bleſſés, dans laquelle la *gangrene* eſt *épidémique*. Quelles que ſoient les précautions que l'on ait priſes, car on y a établi des courants d'*air* de tous les côtés, il eſt très-difficile d'en garantir les malades, & la plupart périſſent, malgré les ſecours les mieux adminiſtrés.

Un hôpital ne doit point former une maiſon, mais des rues; aucune des ſalles ne doit communiquer avec les autres. On verra dans l'Ouvrage de M. LE ROY, annoncé ci-deſſus, pag. 293 de ce Vol., combien il a fallu d'art & de connoiſſances pour donner à cette forme l'enſemble d'un tout; combien il en a fallu pour que le ſervice, malgré cette diſtribution, ſoit encore plus prompt & plus facile que dans aucun de nos hôpitaux. On y verra quels ſont les moyens qu'il emploie pour ſuppléer aux *ventilateurs*, abſolument néceſſaires dans chacune des ſalles des hôpitaux.

Comment doit être conſtruit un hôpital.

Chaque ſalle doit contenir les malades attaqués de la même Maladie; chaque malade doit avoir un lit, chaque Médecin ſon département; & ce département ne doit s'étendre que ſur cent malades au plus. Comment eſt-il poſſible qu'un Médecin chargé d'un plus grand nombre, puiſſe s'acquitter de ſes devoirs, examiner chaque Maladie avec l'attention néceſſaire, en ſaiſir toutes

Comment il doit être adminiſtré.

les circonſtances, & preſcrire tout ce qui convient dans chaque cas particulier ? Si le reproche que l'on fait aux Médecins des hôpitaux pouvoit être fondé, rien n'eſt plus facile que de remédier à cet abus. Donnez à ces Médecins des honoraires qui leur tiennent lieu d'une pratique plus étendue, ils s'attacheront uniquement à leurs malades ; ils braveront tous les dangers, ils ſe dévoueront à la partie la plus précieuſe de l'Etat. Ce moyen les empêchera de ſentir ce dégoût, cette averſion qui les accompagnent dans leurs viſites, & leur rendent leurs devoirs odieux, parce qu'il n'y a pas de proportion entre les dangers qu'ils courent & les émoluments qu'ils reçoivent. Nous n'exigeons que des choſes faciles. Les ſommes immenſes dont on abuſe dans les grands établiſſements, ſuffiroient pour en former de petits, bien plus utiles. D'ailleurs on trouve toujours de l'argent, quand il s'agit d'envoyer des hommes s'entre-détruire : en manqueroit-on, ou le regretteroit-on quand il s'agit de les conſerver ? S'il en étoit ainſi, je ſerois, dit M. CLERC, tenté de croire qu'à force d'avoir parlé d'humanité dans ce ſiecle, on en auroit uſé le ſentiment.)

Les hôpitaux devroient être plus nombreux. Pourquoi ?

Il ſeroit à déſirer que les hôpitaux fuſſent plus nombreux, & qu'ils fuſſent adminiſtrés d'une maniere moins aviliſſante : le peuple s'y rendroit avec beaucoup moins de répugnance. Nous le ſouhaitons avec d'autant plus d'empreſſement, que les *fievres putrides* & les autres Maladies *contagieuſes* s'engendrent parmi les pauvres, & que ce ſont ces derniers qui les communiquent aux gens plus riches (1).

(1) Il ſemble que le Gouvernement ſoit perſuadé de la

Si l'on apportoit une attention convenable aux premieres apparences de Maladies *contagieuses*, & qu'on envoyât de bonne heure les malades aux hôpitaux, on verroit moins de *fievres putrides*, qui, toutes aussi *contagieuses* que la *peste*, deviennent *épidémiques*.

---

nécessité de multiplier les hôpitaux, les Hôtels-Dieu, &c. Aussi-tôt après l'incendie d'une partie de celui de Paris, on forma le projet de lui donner deux suppléments, l'Hôpital Saint-Louis & la Maison de Santé. L'Hôpital Saint-Louis fut aussi-tôt mis en état de recevoir les malades, & l'on y admet sur-tout ceux qui sont attaqués de *scorbut*. Quant à la Maison de santé, il n'en a plus été question.

Mais un projet qui remplira bien mieux les vœux de l'humanité, est celui qui paroît adopté, d'élever des Hôtels-Dieu dans les différents quartiers de la Capitale. Déja ceux de Saint-Germain & de Saint-Jacques du haut-pas jouissent de cet avantage. On vient de construire, dans chacun de ces Fauxbourgs, un *Hospice de Charité*, qui, à l'avantage d'une belle exposition, joint celui d'une distribution favorable, & divers courants d'*air*, excités d'ailleurs dans les salles par des *Ventilateurs* multipliés. La *propreté* la plus recherchée regne par-tout, & chaque lit ne doit recevoir, & ne reçoit ou ne recevra en effet qu'un seul malade. Les secours de toute espece y sont prodigués. Nombre d'Infirmiers sont sans cesse autour des malades, pour les secourir à la premiere requisition. On n'y administre que les plus excellents remedes, que les aliments de la premiere qualité. Enfin, à chaque pas que l'on fait dans ces Hospices, on y bénit l'active sensibilité des personnes qui ont bien voulu se charger de leur administration, & qui mettent tant d'art dans l'empoli des moyens, qu'on est à chaque instant tenté de les accuser de prodigalité, tandis que l'économie, mais l'économie guidée par la sagesse la plus profonde & l'humanité la mieux sentie, préside à toutes leurs opérations. Aussi la frayeur & la crainte, qui couchent avec ces malheureux dans quelques hôpitaux, ne pénétrent-elles jamais dans ceux ci. L'infortuné y repose dans les bras de la confiance & de la tranquillité de l'ame, bienfait dont il sent d'autant plus le prix, qu'il n'en goûte pas souvent les douceurs.

CHAPITRE XI.

DES PASSIONS,

Et particuliérement de la Colere, de la Peur, de la Crainte, du Chagrin, de l'Amour, de la Mélancolie religieuse & des Tempéramens, sources de nos Passions.

Influences des passions sur les Maladies & sur leur guérison.

LEs *passions* ont une grande influence & sur les causes des Maladies, & sur leur guérison. La maniere dont l'ame agit sur la matiere, sera probablement toujours un mystere (1). Il nous suffit de savoir qu'il y a une réciprocité d'actions établie entre les parties spirituelles & les parties corporelles, & que ce qui affecte les unes, affecte également les autres.

§ I.

De la Colere.

Effets de la colere: à qui sur-tout elle est nuisible.

LA *colere* trouble l'esprit, déforme les traits du visage, précipite le cours du *sang*, & dérange toutes les *fonctions vitales* & *animales*. Elle occasionne souvent des *fievres*, d'autres *Maladies aiguës*, & quelquefois la mort subite. Cette passion est sur-tout nuisible aux personnes délicates, & attaquées de *Maladies nerveuses*. J'ai

(1) « L'Auteur de la Nature, dit SAINT-EVREMONT, » n'a pas voulu que nous puissions bien connoître ce que » nous sommes. Après y avoir rêvé inutilement, on trouve » que c'est sagesse de ne pas y rêver davantage, & de se » soumettre aux ordres de la Providence. »)

vu une femme *hystérique*, mourir dans un violent accès de *colere*. Toutes ces personnes doivent être singuliérement en garde contre les excès de cette passion.

Effets du ressentiment.

Il est vrai qu'il n'est pas toujours en notre pouvoir de ne pas nous mettre en *colere*; mais nous pouvons certainement toujours ne pas conserver le ressentiment dans notre ame. Le ressentiment épuise les forces de l'esprit, occasionne les *Maladies chroniques* les plus opiniâtres, & ruine insensiblement la *constitution*. Rien ne montre plus de grandeur d'ame, que le pardon des injures. Il entretient la paix dans la société, il nous soulage, il concourt à conserver la santé, il nous conduit à la félicité.

Pouvoir du pardon des injures.

Moyens de se garantir des mouvemens de colere.

Ceux qui connoissent le prix de la santé, devroient éviter la *colere* comme le *poison* le plus mortel. Ils ne doivent point ouvrir l'oreille au ressentiment; ils doivent faire tous leurs efforts pour que leur ame soit toujours calme & tranquille. Rien ne contribue davantage à la conservation de la santé, qu'une tranquillité constante d'esprit.

(On voit que cette *passion* est une de celles sur lesquelles la Médecine a le moins d'empire. C'est donc à la morale que nous devons recourir pour en prévenir les suites funestes. Voici le portrait qu'en fait le sage CHARRON, dans son style gothique, mais nerveux & vrai; il donne ensuite le moyen de s'en préserver.

« Cette *passion*, dit-il, a souvent des effets
» lamentables : elle nous pousse à l'injustice;
» elle nous jette dans de grands maux, par son
» inconsidération; elle nous fait dire & faire
» des choses messéantes, honteuses, indignes,
» quelquefois funestes & irréparables; d'où s'en-

» ſuivent de cruels remords. L'Hiſtoire ancienne
» & moderne n'en fourniſſent que trop d'exem-
» ples. HORACE a bien raiſon de dire :

Qui non moderabitur iræ, &c.

« Les *remedes*, continue-t-il, ſont pluſieurs & » divers, deſquels l'eſprit doit être, avant la » main, armé & bien muni, comme ceux qui » craignent d'être aſſiégés; car après n'eſt plus » temps. Ils peuvent ſe réduire à trois chefs. » Le premier eſt de couper chemin à la *colere*, » & lui fermer toutes les avenues. Il faut » donc ſe délivrer de toutes les cauſes & occa- » ſions de *colere*, ci-devant énoncées.

» Le ſecond chef eſt de ceux qu'il faut em- » ployer lorſque les occaſions de *colere* ſe pré- » ſentent, qui ſont, 1°. arrêter & tenir ſon corps » en paix & en repos, ſans mouvement & agi- » tation : 2°. dilation (délai, remiſe) à croire & » prendre réſolution, donner loiſir au jugement » de conſidérer, ſe craindre ſoi-même, recourir » à de vrais amis, & meurir nos *coleres* entre » leurs diſcours : 3°. y faire diverſion par tout » ce qui peut calmer, adoucir, égayer.

» Le troiſieme chef eſt aux belles conſidéra- » tions, dont il faut abreuver & nourrir notre » eſprit de longue main, des actions funeſtes & » mouvemens qui réſultent de la *colere*, des » avantages de la modération, de l'eſtime que » nous devons porter à la ſageſſe, laquelle ſe » montre principalement à ſe retenir & ſe » commander »).

§ II.

§ II.

De la Peur & de la Crainte.

LA *peur* a une très-grande part, soit à occasionner les Maladies, soit à les aggraver. On ne peut être blâmé de chercher à conserver sa vie: mais si ce desir de conservation est porté trop loin, il conduit souvent à la perte de la vie même. La *peur* & la *crainte* affaissent l'esprit. Non-seulement elles occasionnent des Maladies, mais encore elles rendent souvent ces Maladies fatales, & triomphent du courage le plus intrépide.

Effets de la peur & de la crainte dans les Maladies.

Une *peur* subite a, en général, les effets les plus funestes. Les *accès épileptiques* & les autres Maladies *convulsives* en sont souvent les suites. Delà le danger de cette habitude si commune parmi les enfans du peuple, de s'effrayer les uns les autres. Plusieurs ont perdu la vie, d'autres ont été rendus pour jamais inutiles à la société, par ces sortes de jeux. Il est dangereux de réveiller les *passions* humaines : elles sont susceptibles d'être facilement portées à des *excès* qui les empêchent d'avoir par la suite une marche réguliere.

Maladies occasionnées par la peur.

(Cette habitude si commune aux enfans de s'effrayer les uns les autres, est due sur-tout à l'imitation. Il y a peu de nourrices, de sevreuses, de domestiques, qui, soit par caprice, soit pour témoigner un prétendu attachement aux enfants, soit par bêtise, ne se plaisent à ne jouer avec eux qu'en les effrayant : tantôt c'est par une surprise, occasionnée par un bruit fort & inattendu; tantôt c'est par des cris aigus &

Suites funestes de l'habitude où sont les nourrices & les valets, de ne jouer avec les enfants qu'en les effrayant.

perçants ; tantot c'eſt en leur préſentant des objets capables de les ſurprendre déſagréablement. Souvent ils leur font des récits fabuleux de mangeurs d'hommes, de revenants, de loups-garoux & de pareilles ſottiſes, qui ne peuvent nuire à l'eſprit ſans nuire au corps. En bleſſant vivement leur petite imagination, cela peut leur procurer des ſonges funeſtes, & par conſéquent de violentes émotions, qui irriteront trop fortement chez eux le *genre nerveux*, & donneront lieu à des *convulſions* auxquelles ils n'ont déja que trop de propenſion. Un tremblement dans les membres, des attaques de *vapeurs* & d'*épilepſie*, ſont ſouvent les triſtes fruits de cette manie déteſtable, commune à tous ceux qui ſe mêlent d'élever les enfants.

La plupart de ces gens-là connoiſſent ſi peu les ménagements qu'il faut avoir dans les jeux qu'ils font quelquefois avec les enfants, qu'on doit toujours interdire ces ſortes de jeux à tous ceux qu'on ne connoît pas aſſez prudents. Les uns ſoulevent de terre les enfants par le bas de la tête, pour leur faire voir, diſent-ils, *leur grand-pere*. S'il étoit vrai que les trépaſſés viſſent leurs grands-peres, on pourroit, dit M. BALLESXERD, tenir parole ſans y penſer ; car ce prétendu badinage eſt capable de les tuer. Les autres vont parderriere leur appliquer fortement les mains ſur les deux yeux, pour leur faire deviner ceux qui font une pareille ſottiſe ; jeu déteſtable, qui ne va pas moins qu'à altérer l'organe de la vue pour toujours. Ceux-ci les prennent ſubitement dans les bras pour faire ſemblant de les jetter dans un puits, dans une riviere, ou par la fenêtre. Ceux-là leur tordent rudement les bras, en les ſerrant lourdement dans les leurs. D'autres

enfin feignent brusquement de courir après eux, leur font cogner la tête ou autre partie contre quelques corps durs, qui les blessent gravement. Je ne finirois pas si je voulois énoncer ici les inconvénients qu'il y a de laisser jouer les enfants avec des gens de cette espece).

La crainte continue d'une Maladie, occasionne souvent cette Maladie même.

Mais ce sont les effets successifs de la *peur*, qui deviennent, en général, plus dangereux : la *crainte* constante d'un mal futur, en séjournant dans l'ame, occasionne souvent le mal même que l'on craint. Delà il arrive qu'un grand nombre de personnes sont mortes des mêmes Maladies qu'elles avoient appréhendées pendant longtemps, ou dont quelque accident, quelque folle prédiction les avoient frappées. C'est souvent le cas des *femmes en couches*. La plupart de celles qui sont mortes dans cet état, avoient été frappées de l'idée de cette espece de mort longtemps avant qu'elles accouchassent ; & il y a grande raison de croire que cette impression a souvent été la seule cause de cette mort.

Les femmes en couches prises pour exemple.

La manie qu'ont plusieurs personnes de ne parler de l'*accouchement*, qu'en le représentant accompagné de douleurs & de dangers, est très-nuisible aux femmes. Peu de femmes meurent en travail, quoiqu'un assez grand nombre meurt en *couches* ; ce qu'on peut expliquer de la maniere suivante. Une femme, après être *délivrée*, se trouvant foible & épuisée, se croit tout aussitôt dans le plus grand danger ; & cette crainte est telle, que souvent elle supprime les *évacuations* nécessaires, dont dépend son rétablissement. C'est ainsi que les femmes sont souvent la victime de leur propre imagination, pendant qu'elles ne courroient aucun risque si elles n'appréhendoient pas.

Il arrive rarement que dans une grande Ville, la mort de deux ou trois *femmes en couches* ne ſoit pas ſuivie de pluſieurs autres. Qu'une femme de la connoiſſance de ces premieres ſoit enceinte, elle craint auſſi-tôt le même ſort, & cet accident devient *épidémique*, par la ſeule force de l'imagination. Que les *femmes enceintes* mépriſent donc la *peur*, & qu'elles évitent, à tel prix que ce ſoit, de ſe trouver avec des commeres, des babillardes, qui ſont continuellement à répéter à leurs oreilles les accidents arrivés aux autres. On doit, en général, éloigner avec le plus grand ſoin tout ce qui peut alarmer une femme, ſoit *enceinte*, ſoit *en couches*.

Dangereux effets des ſonneries funéraires.

La plupart des femmes qui meurent *en couches*, doivent cet accident à une coutume ancienne & ſuperſtitieuſe, encore en vogue dans la plupart des Provinces de l'Angleterre (& dans toutes les campagnes de France), de ſonner toutes les cloches d'une Paroiſſe pour chaque perſonne qui meurt. Les perſonnes qui ſe croient en danger ſont ordinairement très-curieuſes ; & ſi elles viennent à apprendre que l'on ſonne pour une perſonne morte dans le même état que celui où elles ſe trouvent, quelles funeſtes conſéquences ne doit-il pas en réſulter? De quelque maniere que les *femmes enceintes* apprennent la mort de leurs connoiſſances, elles ſont toujours tellement diſpoſées à craindre pour elles le même accident, qu'on ne peut, qu'avec les plus grandes difficultés, les perſuader du contraire.

L'uſage de ſonner les cloches n'eſt pas pernicieux aux *femmes en couches* ſeules ; il l'eſt encore dans beaucoup d'autres circonſtances. Dans les *fievres malignes*, dans leſquelles il eſt ſi difficile de ſoutenir le courage du malade,

quel effet ne produira pas une sonnerie funéraire, dont il est étourdi cinq ou six fois par jour? Il n'est pas douteux que son imagination frappée ne lui fasse croire que ceux pour qui l'on sonne, sont morts de la Maladie même dont il est attaqué. Cette *crainte* aura plus de force pour le décourager, que tous les *cordiaux* de la Médecine n'en auront pour le guérir.

Effets funestes de la crainte de la mort inspirée dans les hôpitaux.

Si le son des cloches a des effets aussi funestes sur les personnes attaquées de Maladies graves, quelle impression ne doit point faire sur ces mêmes personnes, l'aspect d'un cadavre souvent étendu à leurs côtés? C'est ce qui arrive tous les jours dans les hôpitaux, & sur-tout dans les hôpitaux où l'on entasse les malades les uns sur les autres, comme à l'Hôtel-Dieu de Paris. Nos Philosophes ont beau répéter cette vérité, que la mort n'est que le terme de la vie, qu'elle n'est que la séparation de l'ame & du corps; que par conséquent elle n'est point un mal réel, qu'elle n'est que la privation d'un bien, privation qui est même insensible : le peuple, tous les hommes en général, la regarderont toujours comme le plus grand des maux. La *crainte* de la mort aura toujours sur nous le plus grand empire : delà la répugnance pour les hôpitaux. Aussi n'y voit-on guere entrer que ceux qui sont absolument sans ressource : comme ils n'ont rien à perdre, que la mort n'est pour eux que le terme de la misere, ils y vont sans crainte, & cette confiance les sauve; car, si l'on y fait attention, ils sont presque les seuls qui en reviennent.

Pour les autres, que la perte de leur fortune, ou toute autre considération force de s'y rendre, comme la vie a été pour eux quelque

chose, la crainte accompagne leurs premiers pas vers le séjour de la mort : la frayeur couche avec eux, & l'aspect de leurs voisins expirants & même expirés, les tue. M. LE ROY, dans l'Ouvrage annoncé ci-dessus, pag. 293 de ce Vol., a sagement prévu à tous ces funestes inconvénients. Chaque malade, dans son Hôtel-Dieu, peut & doit avoir son lit ; & chaque lit est placé & arrangé de maniere que les malades qui sont dans les lits voisins, ne peuvent voir ce qui s'y passe. Par cette disposition, non-seulement il empêche qu'ils ne soient épouvantés par les souffrances ou la mort de ceux qui les avoisinent, mais encore il prévient les courants du mauvais *air* des uns sur les autres. Cependant la libre circulation de l'*air* dans les salles, qui est si nécessaire, n'en est point altérée, parce que les habiles Physiciens savent trouver des ressources pour tout, comme on le verra dans l'Hôtel-Dieu de M. LE ROY).

Il faut éloigner du malade tout ce qui est capable de lui inspirer de la crainte.

Si l'on ne peut abolir la cérémonie superstitieuse des sonneries funéraires, il faut, autant qu'il est possible, tenir le malade éloigné du bruit des cloches & de tout ce qui peut l'alarmer ; mais on est bien loin de suivre ce précepte. Il y a des gens qui n'ont d'autres affaires que de visiter un malade, pour venir chuchoter sans cesse à ses oreilles. Tels qui passent pour des amis sensibles, devroient plutôt être regardés comme des ennemis. Quiconque veut du bien à un malade, ne doit jamais laisser approcher de telles gens.

Le malade n'a besoin que de sa garde, & d'un aide quand on le change. Pourquoi ?

(Nous avons fait voir ci-devant, pag. 284 de ce Volume, qu'il étoit de la prudence de ne laisser entrer dans la chambre d'un malade, que les personnes nécessaires ; & le nombre de ces

personnes est toujours très-petit : il se réduit toujours à la Garde, & à un aide dans les moments où il faut changer le malade : dans tout autre temps, la Garde seule suffit. Sur dix malades, neuf ont de l'aversion pour la compagnie ; & pour peu qu'ils soient craintifs, cette compagnie leur est à charge, & même nuisible. La plupart des personnes qui se font une espece de métier de visiter du matin au soir les malades, ont la fureur de parler, à quelque prix que ce soit ; & quelque chose qui doive en arriver, il faut qu'elles aient donné leur avis avant que de sortir : ce n'est point à la Garde, ce n'est point aux parents à qui elles s'adressent, c'est au malade même ; & si elles voient que le malade n'y fasse pas une attention marquée, elles le lui répetent, de peur qu'il n'en soit point persuadé.

J'ai vu une Dame, quinze jours après un *accouchement laborieux*, à qui une de ces commeres persuada qu'elle avoit un *ulcere* à la *matrice*. Rien n'annonçoit dans cette Dame une pareille Maladie, & la visite confirma l'absurdité d'un pareil *pronostic* : on eut beau vouloir la convaincre du contraire, & détruire l'impression qu'avoit faite sur son esprit cette fausseté ; elle avoit jetté des racines trop profondes, & la malade périt, au bout de deux mois, dans le *marasme*.

Une autre Dame périt également par une pareille imprudence. Elle étoit attaquée d'une *fievre lente nerveuse* : comme l'*oppression* étoit considérable, & qu'elle n'avoit point cédé aux *remedes* appropriés, une consultation décida qu'il falloit en venir à la *saignée* du pied. Le Chirurgien, après son opération, prit à part le

mari & quelques commeres qui étoient présentes; il leur dit, *en confidence*, que les Médecins n'y connoissoient rien; que cette Maladie étoit une *hydropisie de poitrine*. Une de ces commeres ne manqua pas de venir vîte trouver la malade, & de lui rapporter le propos du Chirurgien; il n'en fallut point davantage. Cette Dame avoit entendu dire que cette Maladie étoit incurable; l'impression que cette imprudence fit sur elle fut d'autant plus vive, qu'elle avoit le *genre nerveux* très-irritable: elle tomba insensiblement dans le *marasme*, & mourut au bout de cinq mois. Il n'est point de Praticien qui n'ait fait de pareilles observations).

L'usage de pronostiquer l'issue d'une Maladie, ne peut être que nuisible aux malades.

Les Médecins ont été long-temps dans l'habitude de *pronostiquer*, comme ils disent, le sort du malade, ou de prédire l'issue de la Maladie. Ce ne peut être que la vanité qui ait introduit cet usage dans la pratique, & il ne peut avoir lieu qu'en dépit du sens commun & du salut du malade. J'ai connu un Médecin assez barbare pour se vanter d'avoir prononcé plus de sentences, plus d'arrêts, que tous les Juges de Sa Majesté. Plût à Dieu que ses arrêts n'aient pas toujours été aussi funestes!

On peut, à la vérité, alléguer que le Médecin ne donne pas son opinion en présence du malade; mais il fait encore plus mal. Il vaudroit mieux qu'un malade sensible entendît lui-même ce que dit le Docteur, que de l'apprendre par l'air triste, par les pleurs, par les propos interrompus de ceux qui l'entourent. Il est rare que l'on puisse cacher au malade le sentiment du Médecin, s'il est défavorable. L'embarras avec lequel les amis ou ceux qui soignent le malade, rapportent ce qu'on leur a dit, est, en général, suffisant pour découvrir la vérité.

On ne voit pas de quel droit un homme annonce la mort à un autre, sur-tout lorsque cette déclaration est capable de le tuer. Il est vrai que les hommes sont curieux de savoir les événements, & qu'ils ne manquent jamais d'importuner le Médecin, jusqu'à ce qu'il ait donné son sentiment. Cependant, une réponse équivoque, dans une circonstance où l'on ne doit tendre qu'à exciter les espérances du malade, est sans contredit la plus sage comme la plus sûre. Cette conduite ne nuit ni au malade, ni au Médecin. Rien ne tend plus à décrier la Médecine, que ces hardis *pronostiqueurs* qui, pour le dire en passant, sont les plus ignorants de la Faculté. Les erreurs qu'ils commettent tous les jours dans leurs *pronostics*, sont des preuves parlantes de la vanité humaine & de l'ignorance.

On ne doit qu'une réponse équivoque aux questions indiscretes sur l'issue d'une Maladie.

Nous convenons qu'il est des circonstances dans lesquelles un Médecin ne peut s'empêcher de découvrir à quelqu'un de la famille, ou à quelqu'ami, le danger dans lequel se trouve un malade, quoiqu'il doive toujours le faire avec les plus grandes précautions. Mais, dans aucun cas, il n'est nécessaire que tout un canton, toute une Ville sache, immédiatement après la premiere visite du Médecin, qu'il n'a pas d'espérance de rétablir ce malade. Les personnes qui, par une curiosité indiscrete, sont sans cesse à questionner le Médecin sur le sort d'une Maladie, ne méritent certainement qu'une réponse équivoque (2).

Précautions dont il faut user lorsqu'on est nécessité de porter un pronostic.

---

(2) La science des *pronostics* est une partie de la Médecine absolument nécessaire à tout Praticien. Elle est sa boussole; c'est elle qui lui trace la route qu'il doit suivre, qui fixe sa marche: par elle il connoît le terme où doit

En quoi la science des pronostics peut être utile au Médecin.

Les Médecins ne sont pas les seuls

Cette vanité de prédire le sort des malades, n'est point particuliere aux Médecins. D'autres suivent

---

aboutir la Maladie ; quelle en sera la fin ; si elle sera heureuse ou funeste. Cette connoissance le guide dans l'administration des *remedes*, & sur-tout de la *diete*. C'est ainsi que dans une *Maladie très-aiguë*, il prescrit une *diete* sévère, parce que les *symptômes* de la Maladie & la rapidité de sa marche, lui assurent qu'elle ne sera pas de longue durée. Dans une *Maladie* moins vive, & sur-tout dans une *Maladie chronique*, qui paroît plutôt dans un état de station que dans une véritable marche, qui par conséquent doit durer plusieurs mois, plusieurs années, il prescrit des *aliments*, même solides, parce qu'il sait qu'un corps qui peut soutenir une abstinence de quelques jours, succomberoit, si cette abstinence étoit prolongée un mois & davantage.

Les cas où il faut porter un jugement décisif d'une Maladie, sont rares. Incertitude de la science des pronostics.

Mais cette science si utile, si indispensable au Médecin, deviendra funeste au malade, toutes les fois qu'elle sera maniée ou par un ignorant, ou par un imprudent. Il n'y a presque aucun cas où un Médecin soit forcé de porter un jugement décisif dans une Maladie, sur-tout lorsqu'on en craint une mauvaise issue. D'ailleurs rien d'aussi incertain que les *pronostics* dans les Maladies. HIPPOCRATE lui-même nous en prévient dans ses *Aphorismes*, sect. 2-19. On ne peut, dit-il, dans toutes les Maladies *aiguës*, prédire le sort du malade, soit pour la vie, soit pour la mort ; & M. LE ROY, ancien Professeur de Médecine à Montpellier, que nous venons de perdre, & que la Physique & la Médecine regrettent également, nous disoit, dans ses leçons sur HIPPOCRATE, qu'il avoit vu revenir un malade qui avoit eu le râle, *symptôme* qui a toujours passé pour mortel.

Suites funestes de l'impression que fait chez certains malades la proposition de les faire administrer.

Je sais que la Religion oblige le Médecin de faire remplir à ses malades un devoir indispensable. Mais rien ne l'oblige d'attendre au moment où le malade est instruit de son triste sort, par les visites indiscretes, par les propos interrompus, par les larmes & les pleurs de toute sa famille. Si l'on attend cet instant pour lui conseiller de se faire administrer, il est à craindre que ce conseil ne soit pour lui un poignard qu'on lui plonge dans le sein.

J'en ai un exemple frappant dans une jeune femme, attaquée d'une *fluxion de poitrine*, accompagnée de *fievre putride*. Cette femme avoit vu mourir sa mere, le lende-

leurs exemples ; & ceux qui se croient les plus savants, font souvent beaucoup de mal de cette maniere. L'humanité, qui doit seule nous porter à rendre service aux malades, est bien loin de nous engager à exciter la *crainte* de ceux qui sont déja assez malheureux d'être accablés sous le poids de la Maladie. qui se mêlent de prédire le sort des maladies.

Un ami, & même un Médecin, peut souvent faire plus de bien en se conduisant avec douceur, & en plaignant le malade, qu'en administrant les *remedes*. Ils ne doivent jamais négliger d'employer le plus puissant des *cordiaux*, l'*espérance*. La compassion & l'espérance sont plus utiles aux malades, que les remedes.

---

main du jour où elle avoit reçu ses Sacrements. Elle avoit entendu dire que son aïeule étoit morte de même : elle avoit toujours dit avant sa Maladie, que si jamais elle étoit administrée, elle mourroit également. Elle tombe malade ; sa Maladie se déclare avec les *symptômes* les plus violents. Je suis appellé le deuxieme jour au soir : à ma seconde visite, je parle au mari de la faire administrer. On me fait part de sa répugnance ; j'insiste ; personne ne veut s'en charger : deux jours se passent en délais : à la fin quelqu'un prend sur soi de le lui conseiller ; aussi-tôt cette femme se croit morte ; elle commence à *délirer*, & elle meurt en effet douze heures après.

Dès qu'un Médecin voit qu'une personne est attaquée de Maladie qu'il sait être dangereuse, & en deux ou trois jours il peut en être assuré, qu'il parle des Sacrements ; & son malade, sur lequel la Maladie n'a pas encore épuisé ses fureurs, sera d'autant moins frappé de cette annonce, qu'il se sentira encore une partie de ses forces. Par ce moyen, il ne l'exposera pas à périr victime d'une frayeur qui, pour être mal fondée, n'en est pas moins funeste. Quel moment il faut choisir pour leur faire cette proposition ;

Que le Médecin agisse de même à l'égard des dernieres volontés du malade, & il aura prévenu tous les cas dans lesquels il se trouvera obligé de déclarer ce qu'il pense d'une Maladie. Dans toute autre circonstance, une réponse équivoque qui tendra à exciter, à ranimer l'espérance du malade, est la seule que l'on doive se permettre. Et pour les porter à mettre ordre à leurs affaires.

§ III.

Du Chagrin.

Effets du chagrin.

LE *chagrin* eſt, de toutes les *paſſions*, celle qui eſt la plus nuiſible, relativement à la ſanté. Les effets du *chagrin* n'ont point d'interruption; & quand il ſe fixe profondément dans l'ame, il a les ſuites les plus fâcheuſes. La *colere* & la *peur* ſont des *paſſions* violentes, qui ſont rarement de longue durée. Le *chagrin* ſe change ſouvent en une *mélancolie* continue, qui mine les forces de l'ame & détruit le *tempérament*. Il faut, par tous les moyens poſſibles, chercher à éloigner cette *paſſion*.

Il faut le dompter dans les commencements.

On peut en triompher dans les commencements; mais quand une fois elle a pris une certaine force, c'eſt en vain que le plus ſouvent on veut travailler à la détruire.

Il y a de la grandeur d'ame à ſupporter avec courage les malheurs de la vie.

Il eſt impoſſible d'échapper à tous les malheurs qui aſſiegent la vie; mais on montre une véritable grandeur d'ame, quand on les ſupporte avec courage. Il y a des perſonnes qui ſe font une eſpece de mérite de céder au *chagrin*; & quand elles ſont pourſuivies par l'infortune, on les voit refuſer obſtinément toute conſolation, juſqu'à ce que leur ame, accablée par le poids de la *mélancolie*, ſuccombe ſous le fardeau. Cette conduite, qui mine la ſanté, eſt encore contraire à la Religion, à la raiſon, au ſens commun.

Maladies occaſionnées par le chagrin.

Le changement d'idées eſt auſſi néceſſaire à la ſanté, que l'*exercice*. Quand l'ame reſte long-temps fixée ſur un objet, & particuliérement ſur un objet déſagréable, toutes les *fonctions* du corps en ſont troublées. Auſſi les perſonnes qui ſe livrent au *chagrin*, ont-elles l'appétit dérangé, & font-elles de mauvaiſes *digeſtions*. Delà l'affaiſſement de

l'esprit, le relâchement des *nerfs*, les *vents* dans les *intestins*, & la corruption des humeurs; parce que le *chyle* ne peut plus être renouvellé. C'est ainsi que les meilleures *constitutions* ont été la victime des malheurs de famille, ou de tout ce qui peut occasionner de violents *chagrins*.

Moyens qu'il faut employer pour échapper au chagrin :

Il est absolument impossible que ceux qui ont l'esprit affecté, jouissent d'une bonne santé. On peut dans cet état vivre quelques années; mais quiconque veut parvenir à un âge avancé, doit vivre content & satisfait. Je sais que cela n'est pas toujours en notre pouvoir; cependant nous sommes, en général, aussi maîtres de commander à notre ame, que nous le sommes de diriger le *régime* de notre corps : par exemple, nous sommes maîtres de faire société, ou avec des gens gais, ou avec des gens *mélancoliques*; d'entre-mêler nos travaux d'amusements & de récréations, ou de rester toujours abymés sous le poids de nos infortunes, à notre choix. Cette conduite est certainement en notre pouvoir, & c'est d'elle que dépend, en général, l'état de notre ame.

Une société agréable ;

La variété d'idées ;

La variété des scenes qui se présentent d'elles-mêmes à nos sens, a sans doute pour but d'empêcher que notre attention soit trop long-temps fixée sur un seul objet. La Nature nous offre partout de ces variétés; & l'esprit, à moins qu'il n'ait contracté l'habitude d'être constamment attaché à un seul objet, se plaît dans la diversité. Elle nous montre en même-temps les moyens de distraire l'esprit affligé.

Le changement d'objets ;

Tourner souvent notre attention sur de nouveaux objets, les examiner pendant quelque temps, &, quand l'esprit commence à se rebuter, changer de scene; voilà les moyens de se fournir une succession de nouvelles idées, jusqu'à ce que celles

qui ſont déſagréables, ſoient entiérement diſſipées. C'eſt ainſi que les voyages, l'étude des arts ou des ſciences, même de lire ou écrire ſur les ſujets les plus ſérieux, peuvent conduire à chaſſer plutôt le *chagrin* & l'ennui, que les amuſements les plus tumultueux.

L'application à des affaires, même ſérieuſes ;

J'ai déja fait obſerver que le corps ne peut conſerver la ſanté ſans *exercice* ; il en eſt de même de l'ame. L'indolence nourrit le *chagrin*. Quand l'eſprit n'a rien autre à penſer qu'à ſes malheurs, il ne doit point être étonnant qu'il ſoit ſans ceſſe affligé. On voit rarement que ceux qui ont des affaires qui demandent de l'application, ſoient chagrins. Au lieu donc de chercher à ſe diſtraire de ſon travail, ou de ſes affaires, quand l'on tombe dans le malheur, il faut, au contraire, s'y plonger avec une attention plus ſérieuſe, ſe livrer avec plus d'ardeur aux fonctions qu'elles exigent, & entre-mêler ſes devoirs de la compagnie d'amis gais & ſociables.

Les plaiſirs honnêtes.

Les plaiſirs honnêtes doivent être cultivés avec le plus grand ſoin. En portant inſenſiblement l'eſprit à la contemplation d'objets agréables, ils parviennent à diſſiper le noir dans lequel l'infortune ne manque jamais de nous plonger. Les plaiſirs ſemblent donner de la rapidité au temps, & ils ont les ſuites les plus heureuſes.

Erreurs de ceux qui, étant dans le chagrin, ſe livrent à boire.

La plupart de ceux qui ſont dans le *chagrin*, ſe livrent à boire ; mais le *remede* eſt pire que le mal : il eſt rare qu'à la fin ils ne ruinent leur fortune, leur caractere & leur *tempérament*.

§ IV.

De l'Amour.

L'amour eſt

L'AMOUR eſt peut-être la plus forte de toutes

les *passions* : au moins, quand il est porté à un certain degré, il est moins susceptible que toutes les autres d'être réprimé, ou de céder aux impulsions de la raison. La *crainte*, le *chagrin*, toutes les autres *passions*, sont nécessaires pour la conservation de l'individu ; mais l'*amour* est nécessaire pour la propagation de l'espece : il falloit donc que cette *passion* fût profondément enracinée dans le cœur de l'homme. La plus forte des passions.

Quoique l'*amour* soit la *passion* la plus violente, il est rare qu'il marche aussi rapidement que quelques-unes des autres *passions*. Peu de personnes aiment à l'extrême du premier abord.

Nous conseillons donc à qui que ce soit, avant que de s'abandonner à l'*amour*, de peser attentivement les probabilités qui font espérer d'obtenir l'objet aimé. Si elles ne sont point en notre faveur, nous devons éviter toutes les occasions d'augmenter notre *passion*. Nous devons aussi-tôt fuir la compagnie de l'objet de notre amour : nous devons nous appliquer sérieusement à nos affaires, ou à l'étude ; nous livrer à toutes sortes de dissipations, & sur-tout chercher à nous attacher, s'il est possible, à un autre objet, que nous soyons dans le cas de pouvoir obtenir. Attention qu'il faut avoir avant que de se livrer à l'amour.

Il n'est pas de *passion* à laquelle on est plus disposé à se livrer qu'à l'*amour*, quoiqu'il n'y en ait point de plus dangereuse. On voit des hommes qui font l'*amour* pour s'amuser, d'autres par pure vanité, ou pour faire voir ce qu'ils peuvent sur le cœur d'une Belle. C'est la cruauté la plus noire dont on puisse se rendre coupable. Ce qu'on désire ardemment, on le croit facilement : delà les femmes trop crédules se trouvent souvent être trahies de la maniere la plus cruelle, avant que d'avoir pu découvrir que ce prétendu *amour* n'é- Suites funestes dans lesquelles entraîne l'amour, lorsqu'on a la barbarie de s'en faire un jeu.

toit qu'un jeu. Mais on ne doit jamais se jouer avec cette *passion*.

Parvenu à un certain degré, il ne peut être guéri que par la possession de l'objet aimé.

Lorsque l'*amour* est parvenu à un certain degré, il ne peut être guéri que par la possession de l'objet aimé, qui, dans ce cas, doit toujours être accordé, à moins qu'il n'y ait une impossibilité absolue.

Conduite ordinaire des peres & meres dans les mariages.

La conduite des peres & meres relativement au mariage de leurs enfants, n'est pas toujours exempte de blâme. Un parti avantageux est le but ordinaire des parents, tandis que leurs enfants souffrent le plus cruel martyre, entraînés d'un côté par leur inclination, & de l'autre par les devoirs qu'ils croient dus à leurs parents. La premiere chose que les parents doivent consulter en établissant leurs enfants, est, sans contredit, l'inclination de ces derniers. Si on y apportoit toujours une attention convenable, on feroit de plus heureuses alliances, & les parents n'auroient pas si souvent lieu de se repentir de la sévérité de leur conduite. La perte de la santé & des sentiments de leurs enfants, ne leur montre que trop souvent, par la suite, leur erreur.

On doit, dans les mariages, consulter sur-tout l'inclination des sujets, & avoir attention à leurs tempéraments. Pourquoi?

(L'inclination est le point essentiel à considérer dans les mariages. C'est une vérite dont l'intérêt seul ne voit point l'évidence, parce qu'il est aveugle. Mais une autre considération qu'il faut apporter dans les alliances, est celle des *tempéraments*. Nous allons voir ci-après § VI, art. II de ce chapitre, qu'un homme & une femme d'un *tempérament bilieux*, ne sont pas propres à la *conception*. Il est donc intéressant de ne point unir deux personnes de ce même *tempérament*. Les femmes *sanguines*, plus modérées que les femmes *bilieuses*, sont plus fécondes : il seroit donc important que les hommes *bilieux* n'épousassent jamais que des femmes *sanguines*, *mélancoliques* ou *phlegmatiques*, & que les

femmes

femmes *bilieuses* priſſent la même précaution envers leurs maris.

Mais on a malheureuſement oublié que c'eſt d'une union aſſortie, quant au moral & quant au phyſique, que naiſſent des enfants bien faits & bien conſtitués. On doit craindre que, dans bien des pays, on ne ſoit dans peu obligé d'en venir au croiſement des races, tant l'eſpece humaine s'y eſt abatardie, faute d'avoir égard à ces circonſtances. Les grands noms, les familles illuſtres ne s'éteignent jamais que par ces cauſes. La convenance des rangs & des fortunes fait les mariages; l'*amour* n'y eſt pour rien, ou du moins il ne bat que d'une aile. Il doit battre des deux pour faire des enfants robuſtes; ce qu'on fait à regret, on le fait toujours mal. L'*amour*, dans ce cas, reſſemble à une lampe ſépulcrale qui éclaire une urne, ſans réchauffer les cendres qu'elle contient).

§ V.

De la Mélancolie religieuse.

Effets de la mélancolie religieuſe, qui a ſa ſource dans l'idée fauſſe qu'on ſe fait de la Religion.

LA plupart des perſonnes dévotes regardent la gaieté comme un crime. Elles s'imaginent que toute la Religion conſiſte à pratiquer certaines mortifications, à ſe refuſer la plus petite faveur, & à ſe priver des plaiſirs, même les plus innocents, les plus honnêtes. Il regne ſur leur phyſionomie le froid le plus glacial, & leur eſprit eſt plongé dans la *mélancolie* la plus noire. Leurs figures, quelque jolies qu'elles ſoient, diſparoiſſent bientôt: tout prend un aſpect ſiniſtre; & celles qui devroient n'inſpirer que des idées agréables, ne procurent que du dégoût. La vie elle-même leur devient un fardeau; le bonheur leur eſt à charge: perſuadées qu'il n'y a pas de maux ſemblables à ceux qu'elles

éprouvent, ſouvent elles mettent fin elles-mêmes à leur malheureuſe exiſtence.

La Religion, conſidérée ſous ſon vrai point de vue, en ſeroit elle-même le remede.

Il eſt bien malheureux que la Religion ſoit corrompue au point de devenir la cauſe des maux mêmes qu'elle eſt deſtinée à ſoulager. Rien de plus capable que la Religion Chrétienne, d'élever & de ſoutenir le courage des Fideles au-deſſus des afflictions auxquelles ils ſont en butte. Elle enſeigne que les ſouffrances de la vie ſont pour nous préparer au bonheur futur, & que ceux qui perſiſtent dans la pratique des vertus, jouiront un jour d'une félicité ſans bornes.

Les Prêtres, dont le devoir eſt d'enſeigner la Religion au peuple, devroient ſe garder de pénétrer trop avant dans les matieres obſcures : la paix, la tranquillité de l'ame, que la vraie Religion ſait ſi bien inſpirer, eſt un argument en ſa faveur, plus puiſſant que toutes les terreurs dont on nous épouvante. La terreur peut, à la vérité, détourner les hommes des crimes extérieurs ; mais pourra-t-elle jamais leur inſpirer l'amour de Dieu & du prochain, en quoi conſiſte toute la vraie Religion ?

Seul moyen de ſe ſouſtraire à la violence des paſſions.

Je conclus, en diſant que le meilleur moyen de s'oppoſer à la violence des *paſſions*, & de prévenir les altérations profondes qu'elles ne manquent jamais de jetter dans la *conſtitution* & dans le *tempérament*, eſt de ſe livrer à celles qui ſont oppoſées, & d'appliquer ſon eſprit à des occupations utiles.

Toutes les paſſions prennent leur ſource dans les tempéramens.

(D'après ce qu'on vient de dire des *paſſions* dans ce Chapitre, nous devons en conclure, avec les philoſophes, qu'elles prennent toutes leurs ſources dans les *tempéraments*. Tout eſt enchaîné dans la Nature. Le phyſique & le moral y ſont unis par les liens de la plus étroite intimité. Si on les a négligés, ou ſéparés l'un de l'autre ſi ſouvent, c'eſt que la plupart de ceux qui nous ont tracé les

physique de l'homme, ne se sont pas assez attachés à nous en peindre le moral : c'est que les Moralistes n'ont point toujours été d'assez bons Physiciens. M. le Comte DE BUFFON est le premier qui ait respecté ces liens indivisibles : mais la Nature l'a trop bien traité pour qu'il la méconnût & qu'il la peignît dans un état de contorsion.

Pour mettre ces vérités dans tout leur jour, nous allons donner une esquisse des *tempéraments*, si bien décrits par M. CLERC, dans son *Histoire Naturelle de l'homme malade*. Si, d'après les caracteres physiques & moraux, on prévoit quelles sont les *passions* qui doivent dominer dans tel ou tel *tempérament*; si, par exemple, on voit que la *colere*, la haine, le ressentiment, &c., indiquent l'homme *bilieux*; si l'on voit que la *peur*, la *crainte*, le *chagrin*, &c., annoncent le *mélancolique*; si l'on voit que l'indolence, l'*apathie*, &c., tiennent au *phlegmatique*; si l'on voit enfin que la légéreté, l'inconstance, &c., sont dues au *tempérament sanguin*, nous aurons prouvé notre these. Nous remplirons d'autant plus volontiers cette tâche, qu'il n'est rien dit des *tempéraments* dans tout le cours de cet Ouvrage).

§ VI.

Des diverses especes de Tempéraments, sources de nos passions.

(Les anciens ont admis neuf especes de *tempéraments*, que l'on peut réduire à quatre. Tels sont, le *sanguin*, le *bilieux*, le *mélancolique*, & le *pituiteux* ou *phlegmatique*. Toutes ces especes de *tempéraments* sont à la fois naturelles, acquises & composées. Le *tempérament* naturel & simple n'existe nulle part. Son existence suppose une combinaison

Enumération des divers tempéraments.

métaphysique de principes; combinaison impossible, ou qui ne peut être que momentanée dans un corps sujet aux vicissitudes, dans un corps qui paie sans cesse à la Nature les frais de son existence, dans un corps enfin qui ne peut & ne doit avoir qu'un état stationnaire. Le changement de climat, le genre de vie, le côté physique & moral de l'individu, sont les causes du *tempérament* acquis; & la multiplicité de ces causes réunies dans l'individu, rendent son *tempérament* de plus en plus composé: mais la somme de ces variétés rentre dans l'unité, dans l'uniformité de la *constitution* primordiale; & les différences individuelles, qui appartiennent en propre à chaque sujet, sont précisément ce qu'on appelle l'*idiosyncrasie* de chaque sujet).

ARTICLE PREMIER.

Du Tempérament sanguin.

Qualités physiques du tempérament sanguin.

(Une physionomie animée; des yeux ordinairement bleus; un beau corps, dont la stature est élevée; des chairs qui ne sont ni trop fermes, ni trop molles, ni trop garnies de poils; des cheveux blonds ou châtains; une couleur agréable & vermeille; des membres souples & agiles, peu propres aux travaux de forces; des *veines* larges & bleues, remplies d'un *sang* qui circule aisément; un *pouls vif*, mais doux & *uniforme*, sont les signes individuels du *tempérament* que nous appellons *sanguin*.

L'homme *sanguin* exerce toutes ses *fonctions* avec une facilité admirable: il a bon appétit, sans cependant être aussi vorace que l'homme *bilieux*: il *digere* bien & lentement; il a le ventre libre; mais il urine peu, parce qu'il *transpire* aisément.

Qualités mo-

L'homme *sanguin* est bon, franc, brave, coura-

geux : la vivacité, l'enjouement, la douceur & l'aménité, forment son caractere ; son imagination est brillante, sa mémoire facile. Il a beaucoup d'esprit, des idées heureuses & promptes, un jugement vif, des expressions aisées : il aime le luxe, les plaisirs, la table, les femmes. Toutes les affaires de cœur ont un empire absolu sur lui. Il aime avec beaucoup de délicatesse ; mais ce *Céladon* est indiscret & inconstant : il a plutôt des goûts que des *passions* : il est plus propre à faire des connoissances que des amis. Aussi étourdi que sensible, il n'aime pas qu'on lui résiste ; il s'emporte aisément & se calme de même. Presque tous ceux que l'on appelle gens d'esprit, sont de ce *tempérament*. rales de l'homme sanguin.

Les sciences abstraites, les méditations profondes & suivies, tout ce qui demande de la constance & de l'opiniâtreté dans le travail, donne du dégoût à l'homme *sanguin* : comme il saisit vivement tous les objets, il les quitte de même : c'est l'image du papillon. Mais il excelle dans toutes les sciences agréables, dans tous les arts de goût. Son imagination douce & riante le rend naturellement enclin à la Poésie, à la Peinture, à la Musique. Presque toutes ses productions sont gracieuses. La bonté de cette *constitution* n'est pas un titre pour vivre long-temps : la sensibilité & la vivacité qui lui sont propres, abregent considérablement ses jours).

ARTICLE II.

Du Tempérament bilieux.

(L'homme *bilieux* n'a pas ordinairement une taille avantageuse, ni un gros embonpoint ; mais il est fort, *nerveux*, bien *musclé*. Ses *os* sont gros, ses chairs compactes : sa *peau* aride & seche est d'un rouge foncé, brune, olivâtre, & quelquefois noire. Qualités physiques du tempérament bilieux.

Les poils qui le couvrent, ont la couleur des cheveux, qui ſont preſque toujours noirs & crépus. Le *bilieux* n'eſt pas beau : il a le cou gros, la bouche grande, les levres deſſéchées, l'haleine chaude, forte, le nez épaté, les yeux noirs & perçants.

Toutes les *fonctions vitales* ſe font promptement & fortement dans l'homme *bilieux :* ſon *pouls* eſt prompt, *élaſtique*, ſec, roide. Il mange beaucoup, *digere* vîte & facilement : la *conſtipation* eſt propre à cette complexion ; la *tranſpiration* ne l'eſt pas ; le *tiſſu* de la *peau* eſt trop ſerré, trop compacte. En revanche, les *urines* ſont abondantes & très-*âcres*.

Qualités morales de l'homme bilieux.

Le *bilieux* eſt, de tous les hommes, celui qui eſt le plus amoureux ; l'amour eſt pour lui une affaire capitale. Il veut être aimé ſeul, parce qu'il aime paſſionnément, & porte ſouvent la jalouſie juſqu'à la fureur : il eſt le plus vigoureux des hommes, & conſerve long-temps cette vigueur ; il eſt auſſi le plus propre à faire concevoir, pourvu que la femme ſoit d'un *tempérament ſanguin :* ſi elle eſt d'un *tempérament bilieux*, elle eſt la plus amoureuſe des femmes ; & l'on ſait que trop de vivacité de part & d'autre, eſt un obſtacle à la *conception*. Les *bilieux* n'ont point la gaieté & l'enjouement des perſonnes *ſanguines :* toutes leurs *paſſions* ſont grandes & fortes ; ils ſont très-ſenſibles, très-prompts à s'enflammer : ils ſont conſtants, fermes, inexorables : leur colere eſt celle d'*Achille*, leur haine celle de *Coriolan ;* leur amour tient de la manie : leur imagination eſt belle & ſublime ; leur jugement eſt moins facile que celui des hommes *ſanguins ;* mais il eſt plus utile, plus sûr, plus réfléchi : ils ont plus de génie que d'eſprit. Ce génie eſt vaſte, profond, propre à toutes les ſciences abſtraites ; quelquefois ces qualités précieuſes ſont altérées par un peu de dureté. Un *bilieux* eſt preſ-

que toujours entêté & opiniâtre dans ce qu'il veut, ce qu'il pense, ce qu'il juge : ce caractere, qui ne sait pas plier, rend l'homme désagréable à la société ; cet homme, à son tour, ne l'aime guere : il en est de cette *antipathie* réciproque, comme il en est de l'ennui ; quand on le donne, on le reçoit. Les *bilieux* vivent très-long-temps ; à l'âge de quarante ou quarante-cinq ans, ils deviennent *mélancoliques*).

ARTICLE III.

Du Tempérament mélancolique.

(La stature des *mélancoliques* est grande ou moyenne ; leurs cheveux sont bruns ou noirs ; leur visage est allongé ; leurs yeux sont grands & langoureux dans la jeunesse, & sombres dans un âge plus avancé. Leurs joues sont seches & avalées : leur corps est grêle ; leurs jambes, leurs cuisses menues ; leurs bras & leurs doigts effilés ; leur *peau* est seche, lisse, polie, quelquefois rude, brûlée, noirâtre, garnie de poils très-noirs ; leur teint est jaune ou brun.

Qualités physiques du tempérament mélancolique.

Les femmes de ce *tempérament* ont la *peau* belle, mais seche : elles ont presque toutes une contenance nonchalante, soit qu'elles marchent, soit qu'elles agissent. L'homme *mélancolique*, au contraire, marche d'abord avec beaucoup de vivacité : il met de la promptitude dans toutes les actions qui ne demandent pas beaucoup de force & de constance. On a observé que les Laboureurs & les Artisans qui ont ce *tempérament*, ne passent guere l'âge de quarante ans ; les grands travaux les tuent. Ceux qui passent cet âge acquierent les propriétés reconnues des *tempéraments bilieux*, & vivent très-long-temps. Au reste, cette *constitution* n'est pas commune dans

les campagnes ; elle ne l'eſt que dans les grandes Villes, & ſur-tout dans les Capitales. Ce *tempérament* eſt celui de tous qui ſe tranſmet le plus facilement & le plus ſenſiblement des peres aux enfants. Il me ſemble qu'on doit le regarder plutôt comme une maladie d'acquiſition, comme un vice héréditaire, que comme un *tempérament* propre à l'individu. Un garçon *mélancolique*, une fille *vaporeuſe*, viennent ordinairement d'une mere *hyſtérique*.

Dans le *tempérament mélancolique*, les mouvements du *cœur* & des *arteres* ſont très-prompts, très-variés. Le *pouls* y eſt *fréquent*, *petit*, *élaſtique*, enfoncé, mais beaucoup moins *dur* que dans la *conſtitution bilieuſe*. Les *mélancoliques* ſont ſouvent affamés : ils mangent trop, & quelquefois trop peu ; ils ſemblent faits pour les extrêmes. Les *fonctions* du ventre ne ſont pas régulieres ; il eſt tantôt ſerré, tantôt trop lâche : les *urines* ſont abondantes, claires, peu colorées ; & le *mélancolique* a plutôt des *ſueurs* d'*expreſſion*, qu'une *tranſpiration* véritable.

Qualités morales de l'homme mélancolique.

Son imagination eſt auſſi vive, auſſi exaltée, auſſi pittoreſque que celle des Orientaux ; il peint toujours en parlant. Tout eſt image, comparaiſon ; mais il groſſit, il exagere ſouvent les choſes. Un *mélancolique* heureux ſe croit le plus heureux des hommes : un petit revers, une ſenſation douloureuſe, le jettent dans l'abattement, le déſeſpoir : ſon malheur lui paroît extrême ; il n'étoit fait que pour lui. Mais s'il nous offre des tableaux, des images frappantes, ſon imagination lui peint des chimeres qui le troublent, & le rendent très-ſouvent malheureux par la crainte de le devenir.

Cette *conſtitution* produit les héros, les grands hommes ; mais, par un contraſte ſingulier, elle produit auſſi les ambitieux, les grands ſcélérats.

Les conquêtes, les entreprises qui paroissent surpasser les forces humaines, les crimes inouis, les sectes, les hérésies, les régicides, ont été l'ouvrage des *mélancoliques*.

Le caractere du *mélancolique* ne ressemble pas toujours à lui-même : il est machinal. Il dépend de l'impression des objets sur des sens qui ne sont pas toujours à l'unisson entr'eux. En général, ce caractere est sombre, difficile, rêveur, inquiet, craintif, méfiant, timide & chagrin. Ceux-ci ont des passions fougueuses, qui entraînent avec elles tout ce qui leur fait résistance ; ceux-là ont le cœur bon & prodigieusement sensible : quelques-uns craignent la mort ; d'autres la désirent, la recherchent, ou se la donnent. Quelquefois le même individu la craint & la désire alternativement, suivant les différentes situations de son ame.

Il est rare qu'un *mélancolique* manque aux égards qu'il doit aux autres ; mais il est exigeant à son tour. Rempli de lui-même, & presque toujours avec lui-même, quand on lui manque, la sensibilité se change en fureur, & le voilà vindicatif. Presque tous les *mélancoliques* sont amis éternels, amants jaloux, désespérés, désespérants, maris incommodes. Leurs mœurs honnêtes font qu'on les estime, qu'on les respecte ; mais leur méfiance, leur exigence, leur morgue, le peu de goût qu'ils ont pour la dissipation, font qu'on craint & qu'on évite de se trouver avec eux : c'est dommage ! La société est souvent le *spécifique* de cette Maladie).

ARTICLE IV.

Du Tempérament pituiteux ou phlegmatique.

(Les *pituiteux* ou *phlegmatiques* ont presque tous la taille avantageuse ; les chairs lâches & molles, Qualités physiques du tempérament

pituiteux ou phlegmatique.

couvertes de graiſſe. Leurs *vaiſſeaux* ſont d'un très-petit diametre, pleins d'un *ſang* dont les principes ne ſont pas bien liés entre eux. Ils ont la *peau* d'un blanc de lait, polie, belle, garnie de très-peu de poils blonds & fins ; leurs cheveux ſont blonds ou châtains ; leur viſage eſt rond & pâle, quelquefois bouffi ; leurs yeux ſont bleus, grands, mais éteints ; leur regard eſt humble & languiſſant ; leurs levres ſont pâles, décolorées : ils ont ordinairement un double menton ; mais cette graiſſe, comme celle du reſte du corps, eſt molle. Les Femmes de ce *tempérament* ont beaucoup de gorge, qui ne ſe ſoutient pas long-temps. Le contour de leur corps eſt aſſez beau ; mais un prompt embonpoint le défigure.

Dans ce *tempérament*, le *pouls* eſt *lent*, *mou*, *flexible* ; la *reſpiration* eſt lente. Auſſi le *pituiteux* eſt ſujet à l'*oppreſſion de poitrine* ; ſes *fonctions naturelles* ſont languiſſantes & imparfaites ; il a peu d'appétit ; il *digere* lentement & mal. C'eſt celui de tous les hommes qui ſupporte le plus facilement & le plus long-temps la faim, ſans en être incommodé.

Qualités morales de l'homme pituiteux ou phlegmatique.

Les appétits des *pituiteux* ſemblent être émouſſés ; les plaiſirs de l'amour les affectent peu : les femmes de ce *tempérament* ont peu d'affection pour les hommes. La continence n'eſt point pour elles une vertu pénible ; la plupart même ſe prêtent avec peine à ce qui fait le plaiſir des autres ; elles ne ſont pas nées ſous la planette de *Vénus*. Ce défaut de ſenſibilité rend les fonctions de l'eſprit foibles & languiſſantes, l'imagination froide, la mémoire débile. Les *pituiteux* ne ſont pas propres aux travaux pénibles, à moins qu'on ne les y accoutume par degré. L'habitude eſt leur loi. Ils ſont naturellement obéiſſants & propres à recevoir l'impreſſion

qu'on leur donne. Mais en revanche, ils ont le jugement droit, le caractere doux, affable, paisible. Ils ne sont pas propres aux sciences, aux arts de goût. Ils se bornent à suivre les traces de leurs ancêtres, sans avoir jamais envie de les surpasser. L'état d'*apathie* fait leur bonheur.

Telles sont, en somme, les différences essentielles qu'il importe de connoître. Tous les *tempéraments* possibles sont compris dans ces quatre points principaux. Si l'on étoit parti delà, dit le même M. Clerc, en peignant le caractere, les mœurs, les usages & les coutumes des hommes & des nations, nous aurions une aussi bonne histoire du monde moral, que nous en avons une du monde physique).

CHAPITRE XII.

Des Evacuations accoutumées, telles que les selles, les urines & la transpiration insensible.

Les principales *évacuations* du corps humain sont les *selles*, les *urines*, & la *transpiration insensible*. Aucune d'elles ne peut être long-temps supprimée, sans que la santé ne s'altere. Quand les matieres qui doivent sortir du corps y sont trop long-temps retenues, elles occasionnent non-seulement la *pléthore*, ou une trop grande plénitude des *vaisseaux*, mais elles acquierent encore des qualités nuisibles à la santé, telles que l'*acrimonie*, la *putréfaction*, &c.

Quelles sont les principales évacuations du corps humain. Aucune ne peut être supprimée, sans que la santé ne s'altere.

§ I.

Des Selles.

Peu de choses concourent davantage à la con- Il est impos-

tant que les selles soient régulieres. Pourquoi ?

servation de la santé, que les *selles* régulieres. Quand les matieres fécales restent trop long-temps dans le corps, elles vicient les humeurs ; & quand elles sont évacuées trop promptement, elles emportent avec elles une grande partie de la nourriture. Le milieu de ces extrêmes est donc l'état que l'on doit désirer ; mais on ne peut l'obtenir qu'en menant une conduite réguliere, dans le *régime*, dans le *sommeil* & dans l'*exercice*. Toutes les fois que les *déjections* ne sont pas régulieres, on est fondé à suspecter quelque faute dans l'une ou l'autre de ces fonctions.

Causes capables de rendre les selles irrégulieres.

Ceux qui mangent & boivent à des heures irrégulieres, qui mangent de plusieurs especes d'*aliments*, qui boivent de plusieurs sortes de liqueurs dans le même repas, doivent s'attendre à de mauvaises *digestions* & à des *selles* dérangées. L'irrégularité dans le boire & dans le manger, trouble toutes les *fonctions* de l'*économie animale*, & ne manque jamais d'occasionner des Maladies. Le trop, comme le trop peu d'*aliments*, produira les mêmes effets. Trop d'*aliments* occasionnera le relâchement du ventre ; trop peu d'*aliments* causera la *constipation :* l'un & l'autre tendent également à détériorer la santé.

Quelle est la quantité de selles nécessaire par jour à un adulte.

Il est difficile d'assigner exactement le nombre des *selles* qui sont nécessaires, par jour, pour la conservation de la santé, puisque ce nombre differe dans les différents âges, dans les différents *tempéraments*, dans le même *tempérament*, selon le *régime*, l'*exercice*, &c. Cependant on peut convenir, en général, qu'une *selle* par jour suffit à un adulte, & qu'une moindre quantité est nuisible. Mais cette regle, de même que toutes les autres, admet beaucoup d'exceptions. J'ai vu des personnes, jouissant de la meilleure santé, qui n'al-

soient à la garde-robe qu'une seule fois par semaine. Une telle *constipation* n'est pourtant pas sans danger. Ces personnes peuvent bien, pendant quelque temps, jouir d'une santé passable; mais à la fin il en résultera des Maladies.

(Ceux qui ont le ventre paresseux, sont exposés à bien des accidents : telles sont les *vents*, les *coliques*, les *hémorrhoïdes*; la tension & la pesanteur du ventre, qui dégénere quelquefois en *tympanite*; le dégoût, l'amertume de la bouche, les *anxiétés*, & quelquefois l'*oppression*; la pesanteur & la douleur de tête; les *vertiges*, l'accablement, quelquefois la *passion iliaque*; la chaleur des *entrailles*, l'*inflammation du bas-ventre*, &c. On a vu des personnes qui, dans les efforts qu'elles ont faits pour décharger le ventre, ont eu des *hémorrhagies* du nez, sont tombées *apoplectiques*, & même à ce qu'on prétend, *épileptiques*. Cependant, dit l'illustre M. LIEUTAUD, la *constipation* n'est pas beaucoup à craindre, lorsqu'elle n'est accompagnée d'aucun de ces accidents. Ceux qui sont à la *diete blanche*; ceux qui ont des *sueurs* abondantes, les *mélancoliques*, les *hystériques*, les *scorbutiques*, les *goutteux*, les *gens de lettres*; ceux qui s'occupent de travaux sédentaires, &c. y sont les plus exposés). Maladies auxquelles expose la constipation.

Le moyen de se procurer une *selle* tous les jours, est de se lever de bonne heure, & de se promener en plein *air*. La situation que l'on garde dans le lit, & la chaleur qu'on y éprouve, sont contraires à la régularité des *selles*. La chaleur, en favorisant la *transpiration*, s'oppose à toutes les autres *évacuations*. Moyens dont il faut user pour solliciter une selle tous les jours.

La méthode recommandée à ce sujet par LOKE, convient également : c'est de solliciter la Nature à aller à la garde-robe tous les matins, que l'on en ait besoin, ou non. Une habitude de cette espece,

peut, avec le temps, devenir une seconde Nature.

Négligence & opiniatreté de certaines gens à cet égard.

(Il y a des gens qui sont bien loin de suivre ce conseil. Leur négligence, leur paresse sont telles à cet égard, qu'ils dédaignent de satisfaire leurs besoins, lors même qu'ils en sont pressés. Ces défauts sont sur-tout ceux des *gens de lettres* & des personnes sédentaires. On en a vu qui restoient des quinze jours, des trois semaines sans aller à la garde-robe; & quand enfin la Nature les forçoit de s'y présenter, ils éprouvoient des douleurs qu'ils comparoient à celles de l'*enfantement*. Je connois une femme qui, tous les quinze jours, est attaquée d'une *fievre éphémere*, accompagnée de douleurs d'*entrailles*, de maux de tête & d'*insomnie*. Quand elle a pris trois ou quatre *lavements*, elle est guérie. J'en ai vu une autre attaquée de *fievre putride*, à laquelle on me dit qu'elle étoit sujette toutes les années, depuis trois ans: parmi toutes les causes auxquelles on me donna lieu de penser, je crus devoir l'attribuer à la privation des *selles*. Après son rétablissement, je lui conseillai un *lavement* tous les trois jours, & elle a passé l'époque ordinaire sans avoir éprouvé cette Maladie.

Préjugés sur le compte des lavements.

La plupart des personnes qui ont le ventre resserré, ont une *antipathie* pour les *lavements*. Les *lavements* échauffent, disent les unes : nous ne voulons point en faire une habitude, disent les autres. Toutes se plaignent de souffrir, toutes demandent du secours, & aucune ne veut employer celui qu'on lui propose. Il est certain cependant que si le moyen que conseille LOKE, & le *régime* indiqué plus bas, ne réussissent pas, un *lavement* pris tous les matins, pendant une quinzaine de jours, plus ou moins, sollicitera la Nature à cette *évacuation*; & le succès qui s'ensuivra, confirmera cette vérité,

que l'habitude peut, avec le temps, devenir une seconde Nature).

Les personnes qui ont souvent recours aux *médicaments* pour prévenir la *constipation*, ruinent, la plupart du temps, leur santé. Les *remedes purgatifs*, répétés souvent, affoiblissent les *intestins* & nuisent à la *digestion*; de sorte que chaque *purgatif* en demande un autre, jusqu'à ce qu'à la fin ils deviennent aussi nécessaires que le *pain*, dont on ne peut se passer tous les jours. Ceux qui sont exposés à la *constipation*, doivent plutôt y remédier par le *régime*, que par les *drogues*. Ils doivent s'habiller légérement; éviter tout ce qui est de nature *échauffante* & *astringente*. La *diete* & le *régime* nécessaires dans ce cas, seront exposés T. III, Chap. XLI, qui traite de la *constipation*, & où cet état des *intestins* est considéré comme une Maladie.

Dangers des drogues pour remédier à la constipation habituelle. C'est dans le régime qu'il faut en chercher le remede.

Les personnes qui sont sujettes aux relâchements, doivent proportionner leur *régime*, &c. à la nature de leur indisposition. Elles doivent user d'*aliments* qui resserrent, fortifient les *intestins*, & qui approchent le plus des qualités *astringentes*: tel que le *pain* de *froment*, fait de fine fleur de farine; le fromage, les œufs, le *riz* bouilli dans du *lait*, &c. Leur boisson doit être du vin rouge de Porto, du vin de Bordeaux, l'*eau-de-vie* & de l'eau, dans laquelle on a fait bouillir une croûte de pain rôti, &c.

Régime que doivent suivre ceux qui sont trop relâchés.

Le relâchement habituel est souvent dû à la *suppression* de la *transpiration*. Les personnes qui en sont attaquées, doivent avoir soin de se tenir les pieds chauds, de porter de la flanelle sur la peau, & d'employer tous les autres moyens capables de favoriser la *transpiration*. On trouvera Tome II, Chapitre XXII, § II & III qui traitent

du *devoiement* & du *cours-de-ventre*, le traitement qui concerne cette indisposition.

§ II.

Des Urines.

Il est difficile de statuer sur la nature des urines.

TANT de choses peuvent concourir à changer la quantité & la qualité des *urines*, qu'il est très-difficile de donner des regles certaines sur ces deux objets (*a*). Le Docteur CHEYNE dit que la quantité des *urines* doit être égale aux trois quarts de la partie liquide de nos *aliments*. Mais supposé que quelqu'un prenne la peine de mesurer l'un & l'autre, il trouvera que tout ce qui peut altérer la *transpiration*, altérera également le cours des *urines* dans la même proportion, & que la variété des *aliments* fait aussi varier la quantité des *urines*.

Quoique pour ces raisons & pour plusieurs autres, il ne soit pas possible de donner des regles certaines pour juger de la quantité précise des *urines* qui doivent

Pourquoi ?

(*a*) Il y a long-temps que les Médecins ont observé que la qualité des *urines* est très-incertaine, & qu'on ne peut en retirer que très-peu d'avantage dans la pratique. On n'en sera point étonné, si l'on considere de combien de circonstances elles dépendent, & conséquemment par combien de moyens elles peuvent être altérées. Les *passions*, l'état de l'atmosphere, la quantité & la qualité des *aliments*, l'*exercice*, les habits, l'état des autres *évacuations*, mille autres causes concourent à changer, soit la quantité, soit la qualité des *urines*.

Impudence des Charlatans à cet égard.

Quiconque réfléchira sur tous ces objets, ne pourra voir qu'avec la derniere surprise, l'impudence de ces Charlatans téméraires, qui prétendent reconnoître toutes les Maladies dans la seule inspection des *urines*, & qui prescrivent des *remedes* en conséquence. Ces imposteurs cependant fourmillent en Angleterre (& en France); & la crédulité surprenante de la populace leur procure, à la plupart, des fortunes immenses.

doivent être évacuées, cependant une personne raisonnable s'appercevra facilement quand elles pécheront, soit en plus, soit en moins.

Comme la libre *évacuation* des *urines* prévient & guérit plusieurs Maladies, on doit employer tous les moyens possibles pour les exciter. On doit en conséquence éviter tout ce qui peut les supprimer. Ce qui contribue à supprimer la *sécrétion* & l'*évacuation* des *urines*, c'est la vie sédentaire: c'est le séjour trop long que l'on fait dans des lits trop mollets & trop chauds: ce sont les *aliments* de nature seche & échauffante; les liqueurs *astringentes* & échauffantes, telles que le vin rouge de Porto, le vin de Bordeaux, &c. Ceux qui ont raison de soupçonner que leurs *urines* sont en trop petite quantité, ou qui ont quelques *symptômes* de *gravelle*, doivent non-seulement éviter toutes ces choses, mais encore tout ce qu'ils peuvent reconnoître avoir quelque tendance à diminuer la quantité de leurs *urines*.

Causes capables de supprimer les urines.

Les *urines* retenues trop long-temps dans la *vessie*, sont, non-seulement résorbées ou reportées dans la masse des fluides, mais encore, en séjournant dans la *vessie*, elles s'épaississent: la partie la plus aqueuse s'évapore; la plus grossiere, celle qui est terreuse, reste. Delà la *gravelle* & la *pierre*, parce que ces matieres ont une tendance à se rapprocher & à se lier entr'elles. Aussi les personnes sédentaires & inactives sont-elles plus sujettes à ces Maladies, que celles qui sont laborieuses.

Maladies occasionnées par l'urine retenue trop long-temps dans la vessie.

Il y a des personnes qui ont perdu la vie, d'autres qui ont été attaquées de Maladies très-désagréables, & même incurables, pour avoir retenu leurs *urines* trop long-temps, par une fausse délicatesse. Si la *vessie* est trop distendue, elle perd

Accidents causés pour n'avoir pas satisfait au besoin d'uriner par une fausse délicatesse.

souvent de son action ; elle tombe en *paralysie*, & alors elle est également incapable, soit de retenir les *urines*, soit de les évacuer convenablement. Les devoirs de la Nature ne doivent jamais être différés. Sans doute que la décence est une vertu ; mais elle ne méritera jamais ce nom, lorsqu'elle mettra quelqu'un dans le cas, ou de risquer sa santé, ou de hazarder sa vie.

Causes qui tendent les urines trop abondantes.

Les *urines* peuvent être trop abondantes, comme elles peuvent être en trop petite quantité. La trop grande abondance d'*urine* peut être causée par des liqueurs aqueuses & foibles ; par un usage excessif de *sels alkalis* ; par tout ce qui peut irriter les *reins* & dissoudre le *sang*, &c. Cette indisposition affoiblit bientôt tout le corps, & conduit à la *consomption*. Elle est difficile à guérir : mais on peut la pallier par une *diete* fortifiante, par les *remedes astringents*, tels que ceux que nous recommandons Tome II, Chap. XXIII, qui traite du *Diabetes* ou du *flux excessif d'urine*.

§ III.

De la Transpiration insensible, & des causes capables de la supprimer : telles que les variations de l'Atmosphere ; l'humidité des habits & des pieds ; le serein ou l'air de la nuit ; l'humidité des lits & des maisons ; le passage subit du chaud au froid.

De quelle importance est l'insensible transpiration, pour la conservation de la santé.

ON regarde, en général, l'*insensible transpiration* comme l'*évacuation* la plus abondante de toutes celles qu'éprouve le corps humain. Elle est d'une si grande importance pour la santé, que nous ne sommes exposés qu'à un très-petit nombre de Maladies tant qu'elle a lieu : mais dès qu'elle est *supprimée*, tout le corps devient malade.

De ce que cette *évacuation* est la moins sensible de toutes celles auxquelles nous sommes sujets, nous y faisons moins d'attention. Delà il arrive que des *fievres aiguës*, des *rhumatismes*, des *fievres intermittentes*, &c. se manifestent avant que nous soyons avertis de leur cause, qui est la *suppression* de cette *transpiration*. Maladies auxquelles expose la suppression de la transpiration.

C'est une vérité reconnue que *les rhumes tuent plus de monde que la peste*, comme nous le dirons Tome II, Chap. XX, § I, note 2. En examinant nos malades, nous trouvons en effet, que la plupart doivent leurs Maladies, soit à des *rhumes* violents qu'ils ont soufferts, soit à des *rhumes* légers qu'ils ont négligés. Au lieu donc de faire une recherche critique de la nature de la *transpiration*; de ses variétés dans les diverses saisons, dans les divers climats, dans les diverses *constitutions*, &c. nous allons exposer les causes qui, le plus communément, sont capables de supprimer cette *évacuation*: nous ferons voir qu'avec une attention convenable, on peut échapper & à ces causes, & à leurs effets. Le seul défaut à cette attention coûte annuellement à l'Angleterre (& dans la plus grande partie de l'Europe), plusieurs milliers d'hommes des plus utiles.

ARTICLE PREMIER.

Des variations de l'Atmosphere.

UNE des causes les plus communes de la *suppression* de la *transpiration*, ou des *rhumes*, est, dans ce pays, l'inconstance du temps, ou l'état variable de l'*atmosphere*. Il n'y a pas de pays plus sujet à ces variations, que la Grande-Bretagne. Chez nous, les degrés de chaud & de froid ne sont pas seulement différents dans les différentes La variation du temps est une des causes les plus communes de la suppression de la transpiration.

ſaiſons de l'année : ſouvent ils changent d'une extrémité à une autre, en peu de jours ; quelquefois même du matin au ſoir. Il n'y a perſonne qui ne ſoit en état de ſentir combien cette inconſtance du temps doit apporter de changement dans la *tranſpiration*.

Maladies auxquelles donne lieu cette ſeule cauſe.

(Quoique, en général, nous vivions ſous un climat plus tempéré, nous ne pouvons cependant pas dire être à l'abri des effets pernicieux du paſſage ſubit du chaud au froid. Il n'eſt pas rare que nous rencontrions des jours où la chaleur, aſſez forte depuis neuf heures du matin juſqu'à quatre, cinq heures du ſoir, faſſe place tout-à-coup à un froid aſſez ſenſible pour forcer, ou à faire de l'*exercice*, ou à ſe retirer des promenades : & ceux qui ont l'imprudence de braver les impreſſions vives que ce changement occaſionne, ſont ſouvent attaqués le lendemain, ou même dans la nuit, plus ou moins promptement, de *fluxion*, de *rhume*, de *catarre*, de *rhumatiſme*, & de toutes les autres Maladies auxquelles peut donner lieu la *ſuppreſſion* de la *tranſpiration*. Dès la fin du mois d'Août, on ſe trouve déja expoſé à ces accidents. Auſſi les Maladies de cette ſaiſon ſont-elles des *maux de gorge*, des *eſquinancies* ſouvent *gangreneuſes*, &c).

Moyen de ſe munir contre les effets de cette cauſe.

Le meilleur moyen de munir le corps contre les effets de ces révolutions, eſt d'être expoſé à l'*air* toute la journée. Ceux qui reſtent enfermés ſont plus ſuſceptibles de *s'enrhumer*. Ils deviennent ſi délicats, qu'en général ils s'apperçoivent des moindres changements dans l'*atmoſphere* ; &, aux douleurs, aux *rhumes*, aux *oppreſſions* de *poitrine* qu'ils éprouvent tout-à-coup, on les prendroit pour des *Barometres* vivants.

ARTICLE II.

Des Habits mouillés ou humides.

LES habits mouillés *suppriment* la *transpiration* par leur fraîcheur & par l'humidité dont ils sont imbibés. Cette humidité résorbée par les *pores* de la *peau*, & mêlée aux humeurs du corps, ajoute singuliérement au danger. Les *constitutions* les plus robustes ne sont point à l'épreuve des accidents qu'occasionnent les habits mouillés; ils causent tous les jours des *fievres*, des *rhumatismes*, & d'autres Maladies dangereuses, même chez les jeunes gens & chez les personnes de la meilleure santé. Maladies occasionnées par les habits mouillés.

Il est impossible que ceux qui sont fréquemment à l'*air*, évitent toujours d'avoir leurs habits mouillés : mais on peut, en général, apporter de la diminution dans leurs mauvais effets, si on ne les prévient entiérement, en changeant promptement d'habits. Si l'on n'est point dans le pouvoir de le faire, c'est de continuer à agir jusqu'à ce que les habits soient secs. Moyens de les prévenir.

Mais la plupart des gens de la campagne sont bien loin de prendre ces précautions ; on les voit, au contraire, s'asseoir ou se coucher dans les champs, leurs habits étant mouillés, & très-souvent même dormir toute la nuit dans cet état. Les dangers qui résultent de cette conduite, doivent être plus que suffisants pour engager les autres à ne pas commettre la même imprudence. Négligence des gens de la campagne à cet égard.

ARTICLE III.

Des Pieds humides.

L'HUMIDITÉ des pieds occasionne souvent des Maladies dangereuses. La *colique*, les *inflamma-* Maladies occasionnées par l'humidité des pieds,

tions de poitrine, la *paſſion iliaque*, le *colera-morbus*, &c., en ſont tous les jours les ſuites. Il eſt vrai que l'habitude en rend les effets moins dangereux ; mais il faut, autant qu'il eſt poſſible, éviter l'humidité des pieds.

Sur-tout chez les perſonnes délicates.

Les perſonnes délicates, celles qui ne ſont point accoutumées à avoir ni les habits, ni les pieds humides, doivent être ſinguliérement attentives à cet égard.

Moyens de les prévenir.

(Nous avons donné ci-devant, pag. 278 de ce Vol. quelques conſeils aux voyageurs qui ſe trouvent mouillés, ſoit par les orages, ſoit par les pluies auxquelles ils ſont ſouvent forcés de s'expoſer. Nous avons dit que les *bains de pieds* & *de jambes*, ou les *bains entiers*, conviennent dans ces cas: ils conviennent également quand une perſonne a été mouillée par quelque cauſe que ce ſoit. Elle n'a rien de mieux à faire, que de ſe laver le plutôt poſſible avec de l'eau tiede. Si elle a été mouillée à un certain degré, elle ſe mettra toute entiere dans un *bain tiede*, dans lequel, comme nous avons encore dit, on peut diſſoudre un peu de *ſavon*).

ARTICLE IV.

Du Serein ou de l'Air de la nuit.

La fraîcheur de l'air de la nuit cauſe la ſuppreſſion de la tranſpiration.

LA *tranſpiration* eſt ſouvent *ſupprimée* par la fraîcheur de l'*air de la nuit ou du ſerein*. Auſſi doit-on ſe garantir de cet *air*, même l'été. Le *ſerein*, qui tombe ſi abondamment après la chaleur du jour, rend le commencement de la nuit plus dangereux que le froid même: delà il arrive que dans les pays chauds, le *ſerein* fait que ce temps de la journée eſt plus nuiſible qu'il ne l'eſt dans les pays plus tempérés.

Je ſais qu'il eſt très-agréable, après un jour

très-chaud, de respirer l'*air* frais de la nuit : mais ce plaisir doit être fui par tous ceux qui sont jaloux de leur santé. Les effets du *serein* sont à la vérité presqu'imperceptibles ; mais ils n'en sont pas moins à craindre.

Maladies que peut occasionner le serein.

Nous conseillons donc aux voyageurs, aux journaliers & à tous ceux qui sont exposés à la chaleur du jour, d'éviter les effets du *serein* avec le plus grand soin. Ces effets deviennent dangereux, en proportion du degré de force qu'a eu la *transpiration*. Ceux qui habitent des lieux marécageux & qui négligent ces précautions, sont attaqués, dans les temps où les exhalaisons & la rosée sont abondantes, de *fievres intermittentes*, d'*esquinancies*, &c.

Le serein est sur-tout nuisible aux valétudinaires & aux convalescents.

(Si le *serein* est nuisible aux personnes en santé, combien ne doit-il pas l'être aux valétudinaires & aux convalescents ? Ce sont sur-tout ces derniers qu'on expose quelquefois le soir d'un beau jour, dans un jardin, dans les rues, &c. Les femmes qui relevent de couches, en éprouvent tous les jours les accidents les plus graves. Le *lait remonté*, les *dépôts de lait* n'ont souvent pas d'autres causes. C'est encore à ces causes que sont dues la plupart des rechutes, sur-tout dans les Maladies de la tête & de la *poitrine*.

Heure du jour où l'on peut faire prendre l'air à un convalescent.

Le meilleur instant pour faire prendre l'*air* à un *convalescent*, est donc le matin, entre neuf & dix heures, pour les jours de grande chaleur : dans les jours tempérés, depuis dix heures du matin jusqu'à quatre heures du soir, ayant soin d'éviter le soleil.

Moyens de se garantir des mauvais effets de l'air de la nuit.

Nous ferons observer que l'on échappera à une partie des inconvénients de l'*air de la nuit*, si, forcé, par quelque cause que ce soit, de ne sortir que dans ce temps, on a soin de ne pas rester en place & de marcher sans cesse. L'*exercice* & la promenade, émoussent l'impression du serein ; ils

excitent la *transpiration*, qui est bientôt *supprimée* si l'on reste assis.)

ARTICLE V.

Des Lits humides.

Comment les lits deviennent humides.

SI l'on dort dans des lits humides, on ne manque jamais d'éprouver une *suppression de transpiration*. Les lits deviennent humides, soit parce qu'on n'en fait point usage, & qu'ils restent dans des maisons humides; soit parce qu'ils sont dans des chambres sans feu. Rien de plus à craindre pour les voyageurs que les lits humides; & ils en rencontrent très-souvent dans les lieux où le bois est rare.

Les voyageurs en rencontrent souvent de tels.

Quand un voyageur, transi de froid & mouillé, arrive dans une auberge, il peut, au moyen d'un bon feu, & d'une boisson *délayante* chaude & d'un lit sec, rétablir la *transpiration*; mais si on le conduit dans une chambre froide, & qu'on le force de coucher dans un lit humide, la *transpiration* se supprime tout-à-fait, & il en résulte les suites les plus dangereuses.

Ils doivent fuir les auberges où l'on trouve de ces lits, comme la peste. Pourquoi?

Les voyageurs doivent éviter les auberges reconnues pour avoir des lits humides, avec autant de soin qu'une maison infectée de la *peste*, puisqu'il n'y a personne, quelque robuste qu'elle soit, qui puisse être à l'abri des dangers auxquels on est exposé dans ces maisons.

Les lits d'amis sont très-souvent humides. Comment?

Les auberges ne sont pas les seules maisons où l'on rencontre des lits humides; les lits appellés *lits d'amis*, que, dans chaque famille, l'on réserve pour les étrangers, ne sont pas moins à craindre. Les draps, les couvertures dont on ne se sert pas communément, deviennent humides. Comment est-il possible que des lits, qui souvent ne sont occupés que deux ou trois fois par an, soient secs?

Rien de plus commun que d'entendre se plaindre d'avoir été *enrhumé* pour avoir changé de lit; la raison en est évidente. Si l'on avoit soin de ne coucher que dans des lits dont on se sert tous les jours, on n'éprouveroit que rarement les suites funestes qui accompagnent le changement de lit. Maladies qu'ils occasionnent.

Rien de plus à craindre, pour une personne délicate qui se trouve en visite, que d'accepter à coucher dans un lit que l'on réserve pour les étrangers. Cet acte apparent de complaisance, devient un mal réel pour elle. Les personnes délicates ne doivent jamais coucher dans ces lits.

On peut, dans les familles, prévenir tous ces inconvénients, en ordonnant aux domestiques de coucher dans les lits de réserve, & de les leur faire quitter quand les étrangers arrivent. Dans les auberges, où les lits sont employés tous les jours, il n'y a rien de mieux à faire que d'allumer souvent du feu dans les chambres où ils sont placés, & de les garnir de linges secs. Moyens de prévenir les inconvénients des lits humides.

La coutume meurtriere, que l'on dit être suivie dans la plupart des auberges, de ne point faire blanchir les draps à mesure qu'ils ont servi, mais de se contenter, pour épargner le blanchissage, de les tremper dans de l'eau, de les exprimer, & ensuite de les mettre dans les lits, devroit, dès qu'on s'en apperçoit, être punie avec la plus grande sévérité. C'est un véritable assassinat, auquel il n'est pas plus possible d'échapper qu'au *poison* ou qu'au pistolet. Coutume meurtriere de la plupart des auberges.

Le linge, sur-tout celui qui n'a pas été à la lessive, mais seulement lavé dans de l'eau, ne doit jamais être employé qu'il n'ait été séché au feu, pendant un temps convenable. Cette précaution est même nécessaire, dans l'été, pour cette espece de linge, à moins qu'il n'y ait long-temps qu'il a été lavé. Nous croyons ces conseils d'autant plus nécessaires, que les voyageurs ne s'inquie- Le linge qui n'a pas été à la lessive, ne doit jamais être porté qu'il n'ait été séché au feu.

tent gueres, dans les auberges, que de ce qu'ils vont manger & boire, & qu'ils ne donnent aucune attention à leur coucher, qui est certainement d'une aussi grande importance.

ARTICLE VI.

Des Maisons humides.

Attention qu'il faut avoir dans le choix du local d'une maison.

LES *maisons humides* produisent également des effets très-dangereux. C'est pourquoi les personnes qui font bâtir, doivent choisir, avec le plus grand soin, une situation qui soit seche. Une maison bâtie sur un terrein humide & marécageux, ne pourra jamais être parfaitement seche. Toute maison, à moins qu'elle ne soit bâtie dans un lieu absolument sec, doit avoir le premier étage très-élevé : les domestiques & les autres valets qu'on oblige de coucher dans des caves, dans des lieux bas au rez de chaussée, conservent rarement une bonne santé; mais les maîtres doivent certainement ne pas avoir moins d'attention à la santé de leurs domestiques, qu'à la leur propre.

Maladies auxquelles on s'expose, quand on habite des maisons nouvellement bâties.

Rien de plus ordinaire que de voir des gens qui, pour échapper à des inconvénients frivoles, hasardent leur vie, en habitant des maisons presque aussi-tôt qu'elles sont élevées, bâties, &c. Ces maisons sont non-seulement dangereuses à cause de leur humidité; elles le sont encore à cause des parties qui s'exhalent de la *chaux*, des peintures, &c. L'*asthme*, la *consomption*, les autres Maladies des *poumons*, si communes parmi ceux qui travaillent aux bâtiments, prouvent assez combien les maisons nouvellement bâties, doivent être mal-saines.

(Il est difficile de fixer le temps nécessaire pour qu'une maison nouvellement bâtie, soit parfaite-

ment reſſuyée de toute humidité. Cela dépend de ſa ſituation, & de la quantité de plâtre employé à ſa conſtruction. Les maiſons toutes bâties en pierres en exigent le moins; cependant la prudence veut encore qu'on les laiſſe ſécher pendant au moins une année. Une maiſon dans laquelle eſt entré beaucoup de plâtre, exige tout au moins une couple d'années avant que d'être habitée; & celles qui ſont toutes bâties en moëllon & en plâtre, en exigent davantage.

Les inconvénients qui réſultent de ces habitations précipitées, exigeroient, ſans contredit, l'attention du Miniſtere. Un propriétaire avide de jouir du revenu de ſes fonds, ſe hâte de mettre les appartements de ſa maiſon en location, & ſouvent elle n'eſt pas achevée de bâtir, qu'on y voit des affiches. L'intérêt le porte ſouvent à faire des remiſes conſidérables, pour avoir des locataires plus promptement: ceux-ci, attirés par l'appât, ſe précipitent dans une foule de Maladies, dont les affections de *poitrine* & les *rhumatiſmes* ſont les plus communes).

Maniere particuliere dont on rend les maiſons humides dans certains cantons.

Les maiſons ſont ſouvent rendues humides par une propreté mal-entendue. Je veux parler de l'uſage pernicieux de laver les ſalles, immédiatement avant que la compagnie y ſoit entrée. Pluſieurs perſonnes ſont alors certaines d'amaſſer des *rhumes*, à moins qu'elles ne reſtent que très-peu dans une chambre qui a été ainſi lavée. Celles qui ſont délicates doivent fuir ces appartements avec le plus grand ſoin, & celles qui ſont robuſtes ne ſont pas à l'abri des dangers auxquels elles s'expoſent.



ARTICLE VII.

Du Passage subit du chaud au froid.

Causes les plus fréquentes du rhume.

LE passage subit du chaud au froid est une des causes les plus fréquentes de la *suppression* de la *transpiration*. On *s'enrhume* rarement, à moins que l'on n'ait eu très-chaud. La chaleur raréfie le *sang*, précipite la *circulation*, & augmente la *transpiration*. Mais quand ces effets de la chaleur sont supprimés subitement, il en résulte les suites les plus dangereuses. Il est, sans doute, impossible que les ouvriers n'aient point trop chaud dans quelques circonstances; mais il est toujours en leur pouvoir de se rafraîchir graduellement dans un lieu sec, de se couvrir de leurs habits quand ils quittent l'ouvrage, & d'éviter de dormir en plein *air*. Ce précepte bien observé préviendra souvent des *fievres* & d'autres Maladies dangereuses.

Habitude dangereuse des ouvriers qui travaillent en plein air.

(C'est cependant ce que ne pratique guere le peuple, en général. Les Journaliers, sur-tout les Maçons, les Manœuvres qui travaillent ordinairement en chemise, presque toute l'année, mais sur-tout l'été, sont dans l'habitude de s'en retourner chez eux sans être autrement vêtus; ou, s'ils apportent leurs habits avec eux, on les voit le soir revenir de leur travail avec leurs habits perchés sur leurs outils, au lieu de s'en être couverts. C'est-là ce qui rend les Maladies *catarrales* & *rhumatismales* si fréquentes parmi cette classe d'hommes. C'est à ceux qui ont inspection sur ces ouvriers, & qui sont doublement intéressés à leur conservation, à leur faire connoître les dangers de leur conduite, & à employer leur autorité pour la leur faire changer.)

Rien de plus commun que de voir des gens qui, ayant chaud, boivent abondamment des liqueurs froides & aqueuſes : cette pratique eſt extrêmement dangereuſe. Il eſt vrai que l'on ſouffre difficilement la ſoif, & que le déſir de ſatisfaire ce beſoin de la Nature, ſouvent plus fort que la raiſon, nous porte à faire ce que cette derniere déſapprouve. Mais tous les gens de la campagne ſavent que ſi l'on permet aux chevaux de ſe gorger d'eau froide après un violent *exercice ;* qu'enſuite on les faſſe rentrer dans l'écurie, ou qu'on les laiſſe en repos, c'eſt le moyen de les tuer. Auſſi ſe gardent-ils bien de tenir cette conduite : il faudroit donc qu'ils euſſent la même attention pour eux-mêmes.

Il ne faut point boire des liqueurs froides & aqueuſes, quand on a chaud.

On peut appaiſer la ſoif ſans ſe gorger d'une quantité exceſſive d'eau froide. La Nature nous offre des fruits & des plantes *acides* ſans nombre, qui peuvent, en les mâchant, étancher la ſoif. L'eau, gardée dans la bouche pendant quelque temps, & rejettée enſuite, produit le même effet : ſi l'on réitere cette opération ſouvent ; ſi l'on prend une bouchée de pain, & qu'on le mâche long-temps avec une gorgée d'eau, on appaiſera la ſoif encore plus ſûrement, & on courra encore moins de danger. Lorſqu'une perſonne a extrêmement chaud, une gorgée d'*eau-de-vie*, ou de toute autre *liqueur ſpiritueuſe*, doit être préférée à toutes les autres boiſſons, ſi l'on peut ſe la procurer.

Moyens d'étancher la ſoif, ſans ſe gorger d'eau froide.

Mais quand une fois une perſonne a été aſſez imprudente pour, ayant chaud, boire abondamment une liqueur froide, il faut qu'elle continue de s'exercer, juſqu'à ce que la boiſſon ſoit entiérement échauffée dans l'*eſtomac.*

Ce qu'il faut faire lorſqu'on a bu froid, ayant chaud.

Il ſeroit ennuyeux de paſſer en revue tous les

Effets des

liqueurs froides, quand on a chaud.

mauvais effets que produit la boisson des liqueurs froides & aqueuses, quand on a chaud. Quelquefois elle a causé des morts subites. Les *enrouements*, les *esquinancies*, les *fievres* de divers caracteres, en sont les suites ordinaires.

Les fruits verds, la salade, &c., sont encore nuisibles dans ces cas.

Il est encore dangereux, quand on a chaud, de manger abondamment des fruits verds, de la salade, &c. Ces *aliments* n'ont pas, à la vérité, des effets aussi prompts que les liqueurs froides; cependant ils peuvent nuire, & il faut s'en abstenir.

A quoi on s'expose quand, après être resté dans une chambre chaude & avoir bu chaud, on sort à l'air.

Se tenir dans une chambre chaude, boire des liqueurs chaudes jusqu'à ce que les *pores* soient entiérement ouverts, & s'exposer immédiatement après à l'*air* froid, c'est tenir la conduite la plus dangereuse. Les *rhumes*, la *toux*, les *inflammations de poitrine*, en sont les effets ordinaires. Cependant, quoi de plus commun que cette conduite! On en voit tous les jours qui, après avoir bu des liqueurs chaudes pendant quelques heures, se promenent à pied ou à cheval, l'espace de plusieurs milles, la nuit, à l'*air* froid, tandis que d'autres rodent dans les rues.

Combien il est dangereux de se tenir auprès d'une fenêtre ouverte, dans une chambre chaude.

On est dans l'habitude, lorsqu'une chambre est très-chaude, d'en faire ouvrir les fenêtres & de se tenir auprès; cette pratique est des plus funestes. Il vaudroit mieux qu'on se tînt en plein *air*, que de rester dans une telle situation, parce qu'il n'y a alors qu'un côté du corps qui soit exposé au courant d'*air*. Des *fievres inflammatoires*, la *pulmonie*, la *consomption*, &c., ont souvent été la suite de se tenir en habits légers auprès d'une fenêtre ouverte.

Dormir ou travailler les fenêtres ouvertes, n'est

Dormir les fenêtres ouvertes, n'est pas moins à craindre. On ne doit jamais le faire, même dans la saison la plus chaude. J'ai vu des artisans

attaqués de Maladies graves, pour avoir travaillé en chemise à une fenêtre ouverte. Je conseille à chacun d'eux de ne jamais tenir cette conduite. pas moins à craindre.

Rien n'expose à *s'enrhumer* comme de tenir ses appartements trop chauds. C'est vivre dans une espece d'étuve, & on ne peut sortir dehors, ou visiter même son voisin; sans exposer sa vie. Quand il n'y aura rien autre chose qui nous y obligera, tenons nos appartements modérément chauds, cela doit nous suffire; mais tout appartement trop chaud est nuisible à la santé, comme nous l'avons déja fait voir, pag. 252 & suiv. de ce Vol. La chaleur détruit le *ressort* & l'*élasticité* de l'*air*: elle le rend moins propre à dilater les *poumons* & aux autres fonctions de la *respiration*. Aussi la *phthisie* & les autres Maladies des *poumons* sont-elles communes aux personnes qui travaillent dans les forges, dans les verreries, &c.

Tenir ses appartements trop chauds, est une cause certaine de s'enrhumer.

Il y a des gens assez imprudents, assez foux pour, ayant chaud, se plonger dans l'eau froide: non-seulement les *fievres*, mais encore la *folie*, ont été les suites funestes de cette conduite. En vérité, elle ne peut être que celle d'un *maniaque*, & ne mérite pas qu'on s'en occupe davantage.

Maladies occasionnées pour s'être plongé dans l'eau froide, ayant chaud.

Il résulte de nos réflexions sur les causes ordinaires de *s'enrhumer*, qu'il n'est personne qui ne doive éviter, avec le plus grand soin, toute *transition subite du chaud au froid*: qu'il faut se tenir dans une température égale, autant qu'il est possible, &, dans l'hypothese contraire, ne se rafraîchir que graduellement.

Moyens d'éviter de s'enrhumer.

Peut-être arrivera-t-il que plusieurs personnes s'imagineront qu'une attention scrupuleuse aux préceptes que nous venons d'exposer, ne tendroit qu'à les rendre délicates. Je crois être bien loin

de ce reproche, puiſque la premiere loi que je propoſe pour ſe garantir du *rhume*, Tome II, Chap. XX, § I, eſt de s'endurcir le corps, en s'expoſant tous les jours en plein *air*.

Conſeil de Celſe relativement à la conſervation de la ſanté.

Nous terminerons ce que nous avions à dire ſur cette premiere Partie de notre Ouvrage, par le conſeil ſi juſtement vanté de CELSE, relativement à la conſervation de la ſanté : « Celui, » dit-il, qui eſt doué d'une bonne *conſtitution* & » qui ſe porte bien, ne doit s'aſtreindre à aucune » regle particuliere de *régime*. Il faut qu'il varie » très-ſouvent ſa maniere de vivre ; qu'il ſoit » tantôt à la Ville, & tantôt à la campagne ; » qu'il aille à la chaſſe ; qu'il voyage ſur mer ; » qu'il ſe repoſe ſouvent, & que plus ſou- » vent encore il faſſe de l'*exercice*. Il ne doit ſe » refuſer aucune des eſpeces d'*aliments* qu'on » ſert ordinairement ſur nos tables ; mais il faut » qu'il mange quelquefois plus & d'autres fois » moins : auſſi doit-il ſe trouver, tantôt à des » feſtins, & tantôt s'en abſtenir. Il vaut mieux » qu'il faſſe deux repas par jour qu'un ſeul ; & » il mangera de tout avec confiance, pourvu » qu'il puiſſe le digérer.

» Quant aux plaiſirs de l'amour, il ne doit » point s'y livrer avec trop d'ardeur, ni s'en priver » avec trop de ſcrupule. Ces plaiſirs, pris avec » modération, donnent de l'activité & de la » légéreté au corps, au lieu que pris avec excès, » ils affoibliſſent & énervent le *tempérament*. Il » doit fuir avec la plus grande attention, tandis » qu'il ſe porte bien, les excès, de quelque genre » que ce ſoit, afin de ne pas altérer & ruiner » cette vigueur de *conſtitution*, néceſſaire pour » ſupporter les Maladies lorſqu'elles arrivent ».

(*Hæc bene ſi ſerves, tu longo tempore vives.*)

RÉCAPITULATION,

RÉCAPITULATION,

OU

RÉSUMÉ SUCCINCT

Des préceptes les plus importants, sur la maniere de prévenir les Maladies, & de se conserver en santé, objet principal de cette premiere Partie.

C'EST dans l'enfance que s'établissent les fondements d'une bonne ou mauvaise *constitution*. Il est donc de la derniere importance que les peres & meres soient instruits des obligations qu'ils ont contractées envers leurs enfants, afin que, connoissant les moyens capables de fortifier leur *constitution*, ils s'empressent de les employer, & d'en écarter tout ce qui peut tendre à l'affoiblir.

En conséquence, on ne perdra jamais de vue ce principe, puisé dans la Nature, que c'est de la santé des peres & meres que résulte la santé des enfants. Dans les mariages, on s'étudiera donc à consulter la santé des époux, aussi scrupuleusement que l'on doit consulter les inclinations; puisque c'est du concours des dispositions de l'ame & du corps que dépendent non-seulement le bonheur de la société, mais encore la richesse, la force & la sûreté des Etats.

Les peres & meres regarderont comme un de leurs devoirs les plus essentiels, de nourrir, d'élever & de former eux-mêmes le corps, l'esprit & le cœur de leurs enfants. Les hommes, par leurs conseils & par leurs connoissances, éleveront

le courage de leurs femmes, diſſiperont les préjugés auxquels elles ſont, pour la plupart, livrées. Ils les aideront dans une partie des ſoins que leurs enfants exigent d'elles, & partageront avec elles les peines, puiſqu'ils doivent jouir en commun des plaiſirs que procure une famille bien portante, forte, vigoureuſe, élevée dans la pratique exacte de la vertu, & de ſes devoirs envers ſes pere & mere, envers la ſociété, envers la patrie.

Les femmes nourriront elles-mêmes, de leur propre lait, leurs enfants. Il n'y a pas de cas, excepté celui de la privation de cette nourriture naturelle, qui puiſſe les diſpenſer de ce devoir ſacré : & encore, dans ce cas, nous avons prouvé qu'elles ne devoient pas pour cela confier leurs enfants à des nourrices mercenaires. Nous avons à ce ſujet rapporté l'exemple des femmes Allemandes.

Elles n'emmailloteront point leurs enfants : elles écarteront de leurs petits membres flexibles & ſuſceptibles de la moindre impreſſion, les bandes, les ligatures, toutes ces entraves qui font gémir la Nature & la raiſon : elles ſe perſuaderont facilement que ce n'eſt pas trop avancer que de dire, que le deſir de l'*exercice* naît avec nous, quand elles réfléchiront que, même dans leur ſein, l'enfant jouit de tout l'*exercice* qui lui eſt permis. Ces mouvements, ces ſecouſſes plus ou moins multipliées, plus ou moins violentes, qu'elles reſſentent ordinairement à quatre mois, quatre mois & demi, mettent cette vérité hors de doute.

Auſſi-tôt que l'enfant ſera né, elles le mettront ſur des linges fins, ſecs & blancs de leſſive : elles le couvriront de pareils linges & d'une ſimple

couverture : elles le changeront dès qu'il sera sali.

Elles se garderont bien de lui donner aucune des *drogues* en usage parmi les Sages-Femmes & les Gardes de femmes en couches : elles s'en tiendront au premier *lait*, ou à une eau *miellée*, si le *méconium* est plus de trois jours sans s'évacuer : elles régleront peu à peu la nourriture de leurs enfants, en ne leur donnant à tetter que toutes les deux ou trois heures dans les commencements, toutes les trois ou quatre heures dans la suite, de maniere que dès le deuxieme mois, l'enfant soit déja accoutumé à ne point tetter la nuit.

Lorsque l'enfant a ses premieres dents, la Nature indique qu'il peut prendre des nourritures plus solides que le *lait*. On a donné la maniere de préparer ces nourritures, que l'on doit préférer à la *bouillie* & aux autres *aliments* dont on empâte ordinairement les enfants, plutôt qu'on ne les nourrit.

Quand l'enfant commencera à avoir les gencives gonflées, quand les dents commenceront à s'annoncer, une croûte de pain est le seul hochet dont il ait besoin. Elle préviendra tous les accidents dans lesquels entraîne la perte de la *salive*.

On ne donnera jamais aux enfants ni dragées, ni sucreries, aucune des *drogues* comprises sous le nom de *bonbons*. On leur refusera également toute espece de fruits, à moins qu'ils ne soient bien mûrs ; &, dans ce cas, ils sont autant salutaires qu'ils sont nuisibles quand ils sont verts.

On ne se mêlera plus d'apprendre à marcher aux enfants, on les laissera se rouler sur un tapis, sur une couverture, &c. ; cet *exercice* les forti-

fiera. Peu à peu leurs bras & leurs jambes connoîtront ce à quoi ils sont destinés ; & à six mois, plus ou moins, ils marcheront seuls.

On les tiendra toujours propres, sans aucune affectation, sans aucune recherche dans leurs vêtements. Les parures ne servent qu'à les gêner, qu'à les contraindre dans leurs mouvements & dans leurs *exercices*. On fuira l'usage des *corps de baleine*, de *cuir*, de *cordes*, &c., comme une invention barbare, plus funeste au genre humain que ne le furent jamais la *peste*, la guerre, &c. Leurs vêtements seront aisés & libres, toujours attachés avec des rubans ou des cordons, jamais avec des épingles, & le plus tard que l'on pourra avec des boucles, &c.

On accoutumera les enfants peu à peu au froid, au chaud, & aux autres intempéries des saisons. Pour cet effet, on ne les vêtira jamais plus dans une saison que dans une autre. Depuis l'âge d'un an ils doivent aller la tête sans être couverte & les pieds nuds, dans quelque saison que ce soit. Quand ils sortiront dehors, ce qui doit arriver le plus souvent possible, on leur mettra de petites sandales, pour garantir leurs pieds des blessures que pourroient leur faire les corps étrangers. Les petits sabots de bois conviennent également.

A mesure qu'ils grandiront, on changera leurs vêtements. Les petits habits à la Hussard, à la Turque, &c., pour les garçons ; les fourreaux, les robes, &c., pour les filles : les uns & les autres très-larges, très-aisés ; propres, sans être riches ni recherchés, sont ceux qui sont le plus appropriés.

On ne sevrèra les enfants qu'à l'âge d'un an, & même plus tard, si la mere a suffisamment de *lait*. On les préparera à ce sevrage par la nour-

riture que l'on a recommandée, page 40 & suiv. de ce Volume, & en leur donnant deux ou trois fois par jour, ou tant qu'ils paroîtront s'en occuper, une croûte de pain sec. Peu à peu on leur donnera du pain dans du bouillon de veau ou de poulet, & enfin dans du bouillon de bœuf. On ne leur donnera de la viande que quand ils auront assez de dents pour la bien broyer. On ne leur en donnera que peu, & jamais le soir.

Il est également dangereux d'engager les enfants à manger trop, en sucrant les *aliments*, & de les empêcher de manger assez, de crainte qu'ils ne deviennent trop gros & trop gras : cette derniere manie est encore plus pernicieuse que la premiere, puisque, comme l'a fort bien remarqué l'Auteur, la Nature a plusieurs moyens pour se débarrasser du superflu de la nourriture ; au lieu que celui à qui l'on fait souffrir la faim, ne peut jamais avoir de santé, encore moins devenir fort & robuste.

On évitera de donner aux enfants du *vin*, de la *biere*, du *cidre*, en général de toutes les *liqueurs fermentées*, à plus forte raison des liqueurs de table : ce sont autant de *poisons* à cet âge. Il en sera également des *aliments* salés, fumés, de haut goût, &c.

Leur boisson sera de l'*eau* pure en petite quantité. Le *relâchement* est une des causes les plus communes de Maladies chez les enfants ; par cette raison ils ne doivent boire que peu.

On se gardera bien de contraindre les enfants, de quelque sexe qu'ils soient, à rester assis. L'*exercice* est le premier *aliment* de la santé, le bon *air* en est le second. Les garçons & les filles doivent jouer, courir, sauter, danser en plein *air*, autant que cela sera possible, tous les jours & à toutes

les heures du jour, jusqu'à ce que leurs *organes* aient acquis assez de force pour recevoir les germes de l'instruction ; ce qui peut arriver plus ou moins promptement, suivant le plus ou le moins d'intelligence dont sera pourvu le sujet.

Ce n'est pas qu'il faille négliger les dispositions dès qu'elles se présentent ; mais les peres & meres, guidés par la raison, sauront profiter des circonstances, & leur tendresse leur apprendra à ne point nourrir l'esprit aux dépens du corps. La santé est le premier des biens : sans la santé, point de bonheur. Les talents, les agréments de l'esprit, les connoissances, la science, &c., ne sont des acquisitions utiles & satisfaisantes pour la société & pour soi, qu'autant que celui qui les possede jouit des facultés nécessaires pour les faire valoir ; mais quand le corps est débile & malade, l'esprit est foible & languissant.

On ne forcera donc jamais les enfants au travail, de quelque nature qu'il soit, avant que leur *constitution* soit bien établie, ou l'on aura soin de ne leur en faire qu'un amusement. Mais il n'y a que les peres & meres qui soient capables de cette attention. Ce seront donc eux qui éleveront eux-mêmes leurs enfants. Ils ne leur apprendront que ce qu'ils savent. Qu'ils ne se mettent point en peine : si leur enfant est destiné à en savoir davantage, le goût, qui se développera avec l'âge, indiquera sûrement l'espece de travail ou de science pour lequel il est né.

Le *bain froid* étant une espece d'*exercice*, il est d'autant plus intéressant d'y habituer les enfants, que ces enfants habitent dans les Villes, & sont renfermés dans des appartements toujours trop peu aérés.

Les enfants ont besoin de beaucoup de som-

meil. Dans les premiers mois de leur naiſſance, ils dorment plus qu'ils ne veillent. Mais par la ſuite le ſommeil leur devenant moins néceſſaire, on les voit peu à peu veiller davantage qu'ils ne dorment, juſqu'à ce qu'enfin parvenus à l'âge de huit à dix ans, ils ne dorment pas plus que les adultes, ſept à huit heures. On reſpectera donc le ſommeil des enfants nouveaux-nés; mais à meſure qu'ils dormiront moins, qu'ils ſe fortifieront & qu'ils deviendront moins ſenſibles, on rendra leur coucher moins mollet & plus dur, afin qu'ils puiſſent par la ſuite dormir par-tout.

Le lieu de leur coucher ſera le plus aéré de l'appartement. Les cabinets, les alcoves, les petites chambres, ſeront évités. Il faut qu'une chambre à coucher ait au moins deux ouvertures oppoſées, afin d'y entretenir à volonté un courant d'air. On ne leur mettra, ni pavillon, ni baldaquins, ni rideaux, ou tous ces meubles d'ornement ſeront ouverts pendant que l'enfant ſera dans ſon lit.

On ne laiſſera jamais approcher les enfants de domeſtiques, de valets ſuperſtitieux; tous gens à terreur, à contes de revenants, à hiſtoires de mangeurs d'enfants, de loups-garoux, &c.; on ne les laiſſera jamais jouer avec ces imbécilles, qui ne connoiſſent d'autres manieres de les amuſer que de les frapper, que de les effrayer, que de leur inſpirer de la crainte, de la terreur, &c. Toutes ces ſottiſes rappetiſſent l'eſprit, dégradent l'ame, étouffent le courage.

Il eſt de la derniere importance que les enfants ſoient accoutumés à une vie dure & difficile, quelle que ſoit leur deſtinée. Il faut qu'ils connoiſſent la faim, la ſoif, & ſur-tout la fatigue. En conſéquence, on les réglera de bonne heure

dans leurs repas. Il faut qu'ils sachent par eux-mêmes que l'appétit est le seul Cuisinier dont les hommes doivent faire cas.

Les mouvements, les courses, les sauts, la danse, seront d'abord pour eux les seules causes de fatigue. Peu à peu on mettra plus d'intérêt dans leurs *exercices*. Les occupations faciles du jardinage, ou d'un art, ou d'un métier, qui n'exigent point d'être sédentaires, pour les garçons; les occupations faciles du ménage, pour les filles, en fortifiant le corps des uns & des autres, leur donneront insensiblement le goût du travail, ou leur en inspireront la nécessité.

Mais que les peres & meres ne perdent jamais de vue que jusqu'à l'âge de puberté chez l'un & l'autre sexe, ils ne doivent avoir pour but que la santé & la force de la *constitution :* que le travail qui exige trop d'application, trop d'assiduité, épuise & mine cette même santé, ces mêmes forces : qu'ils se trompent grossiérement, quand ils s'imaginent qu'ils doivent tirer avantage de leurs enfants dans leur profession le plutôt possible : que cette utilité apparente qu'ils en reçoivent, est un appât trompeur : que ces mêmes enfants devenus hommes, haïront le travail, seront foibles, & par conséquent travailleront moins, dans la même proportion qu'ils auront trop travaillé dans leur enfance : que les jeux de volant, de balles, de boules, de paume & les occupations sérieuses, doivent, sur-tout à cet âge, se succéder les uns aux autres, non pas à des heures fixes, comme dans les Colléges & dans presque toutes les Maisons d'éducation, mais plutôt lorsque l'esprit se dirige vers l'un ou l'autre objet : qu'enfin leur premier devoir est d'en faire des hommes, qui, par leur force, leur courage

& leur ſanté, deviennent l'eſpoir de leur vieilleſſe, & ſoient utiles à leur patrie, en leur fourniſſant des ſujets capables de la défendre & de l'enrichir.

Des diverſes profeſſions, &c.

C'EST vers l'âge de treize à quatorze ans, plus ou moins, que les hommes ſe trouvent entraînés dans l'exercice d'un état ou d'une profeſſion, au choix deſquels ils n'ont eu le plus ſouvent aucune part, & qui, en conſéquence, ſe trouvent quelquefois répugner autant à leur ſanté qu'à leur goût. Cependant, comme chacune de ces occupations en particulier eſt moins nuiſible par elle-même, qu'elle ne l'eſt par la maniere dont on s'y livre, il eſt de la derniere importance que les hommes ſoient inſtruits de ce qu'ils doivent faire & éviter, chacun dans l'état qu'il a embraſſé.

C'eſt ainſi que les Fondeurs, les Verriers, les Chymiſtes, toutes les perſonnes qui travaillent à un feu ardent, auront ſoin que leurs laboratoires ſoient ouverts de tous les côtés, afin que l'*air* y circulant le plus facilement poſſible, puiſſe entraîner promptement & ſûrement la fumée & les autres exhalaiſons pernicieuſes des corps qui ſont en combuſtion. Cette libre circulation rafraîchit l'*air*, qui, ſec & brûlé, ne peut dilater convenablement les *poumons*, & rend les perſonnes qui s'occupent de ces travaux, ſujettes à la *toux*, à l'*aſthme*, à la *phthiſie*, &c. Ces mêmes perſonnes ſe couvriront de leurs habits avant de quitter leurs laboratoires, afin de ne point être refroidies tout-à-coup. Elles ne travailleront que quelques heures de ſuite.

On apportera les mêmes précautions dans les mines, dans les carrieres, dans les ſouterreins,

dont l'*air* eſt ſouvent imprégné d'exhalaiſons qui le rendent le *poiſon* le plus ſubtil. Le *ventilateur* eſt indiſpenſable dans ces cas. Une attention particuliere à ces mêmes ouvriers, eſt de ne jamais ſe rendre aux mines étant à jeun, & de ne pas reſter trop long-temps ſous terre ; de ne prendre que des *aliments* nourriſſants, de boire des *liqueurs fermentées* ; d'éviter la *conſtipation*, &, pour cet effet, de prendre de temps en temps de l'*huile d'olive*, qui a la propriété de relâcher, d'enduire les *inteſtins*, & par-là de les défendre des particules *métalliques* dont l'*air* eſt imprégné, ſur-tout dans les mines. On peut mâcher dans la même intention un peu de rhubarbe.

Toutes ces perſonnes doivent avoir la propreté en vénération. En conſéquence, elles doivent ſe laver ſouvent, & changer d'habits toutes les fois qu'elles quittent l'ouvrage. Les Plombiers, les Peintres, les Barbouilleurs, les Potiers de terre, ceux qui colorent les talons pour les ſouliers des femmes, les Doreurs en or moulu, ceux qui travaillent au *blanc de plomb*, tous ceux qui travaillent aux *métaux*, les Chandeliers, ceux qui travaillent les ſubſtances animales, les Corroyeurs, les Chapeliers, ceux qui font des inſtruments de muſique, les Rôtiſſeurs-Traiteurs, les Cuiſiniers, les Bouchers, les Tripiers, les Charcutiers, les Poiſſonniers, les marchands de fromage, &c. ; en un mot, tous ceux dont le métier les expoſe à la mal-propreté, & qui, pour la plupart, reſpirent des vapeurs fétides animales, étant expoſés aux mêmes accidents, doivent tenir la même conduite pour les prévenir.

Les Laboureurs, tous les gens qui travaillent en plein *air*, expoſés, par leur état, aux *tranſpirations arrêtées*, aux *rhumes*, aux *eſquinancies*, aux

fievres inflammatoires & *intermittentes*, doivent éviter de rester assis ou couchés sur la terre humide, de rester au soleil sans travailler, de se reposer au soleil, d'y dormir, de s'exposer au serein, à l'*air de la nuit*, &c.

Les hommes qui portent des fardeaux pesants, les crocheteurs, les journaliers, ceux qui font des ouvrages pénibles, étant obligés d'employer beaucoup de force, *respirent* difficilement : delà les ruptures de *vaisseaux*, le *crachement de sang*, les *descentes*, &c. Toutes ces personnes, ainsi que les Forgerons, ménageront leurs forces, & par conséquent, ne travailleront pas trop long-temps de suite, parce que les *muscles* violemment agités, font une grande dépense de *fluide nerveux*, qui ne peut être réparé que par le repos.

Ces mêmes personnes sont encore sujettes aux *érysipeles*, causées par la *suppression subite* de la *transpiration*, par la boisson d'eau froide quand on a chaud; par les pieds mouillés; par les habits humides, &c. Ces mêmes causes peuvent encore donner lieu à la passion *iliaque*, aux *coliques*, aux *vents*, & aux autres Maladies du *bas-ventre*, qui proviennent d'autres fois d'*aliments indigestes* & *venteux*, comme du pain fait avec les feves, le *seigle*, les fruits verts, &c.

Avec un peu d'attention, on peut prévenir tous ces mauvais effets. En conséquence, quand les ouvriers reviendront de leur travail, transis ou mouillés, ils se garderont bien de courir au feu & de plonger leurs mains dans l'eau chaude : ils se tiendront, au contraire, pendant quelque temps à une certaine distance du feu; ils tremperont leurs mains dans l'eau froide, & les frotteront avec une serviette seche : ceux qui seront engourdis par le froid, au point d'avoir perdu l'usage de leurs

membres, les frotteront avec de la neige, ou avec de l'eau très-froide, s'ils ne peuvent avoir de neige. Ceux dont les habits seront mouillés, en prendront sur-le-champ de secs : ceux qui auront les pieds mouillés, les tremperont dans l'eau chaude, &c.

Ces ouvriers auront soin de se bien nourrir, & de prendre leurs repas à des heures réglées. Ce précepte est de la derniere importance. Ils auront soin de prendre une nourriture substantielle & abondante, s'ils veulent éviter les *fievres de mauvais caracteres*, & les *Maladies de la peau*, auxquelles ils sont si sujets. Ils se garderont de se piquer d'émulation au point de vouloir l'emporter les uns sur les autres ; ils fuiront cet excès d'imprudence, comme la mort, à laquelle il peut les conduire.

Les soldats, qui doivent être rangés dans la classe de ceux qui s'occupent de travaux pénibles, doivent être bien couverts, bien nourris : leurs logements doivent être secs, aérés, & l'on doit éloigner ceux qui sont malades, de ceux qui sont en santé.

En temps de paix, on doit les endurcir aux intempéries des saisons, augmenter leur force & leur courage : il faudroit les occuper peu d'heures par jour, en plein air, à des travaux publics ; par ce moyen, on leur feroit fuir l'oisiveté, la mere de tous vices, & on les empêcheroit de se livrer aux excès de l'intempérance, qui, pour l'ordinaire, leur sont aussi nuisibles en temps de paix, que les fatigues en temps de guerre.

Les gens de mer sont dans la même classe que les soldats. On doit veiller à ce qu'ils ne se livrent point aux débauches, qui font périr tant de Matelots sur les côtes étrangeres. Quand ils sont

mouillés, ils ne doivent recourir ni aux boissons *spiritueuses*, ni aux *liqueurs fortes* : ils doivent, au contraire, prendre des boissons délayantes, chaudes à un certain degré, & se coucher immédiatement après avoir changé d'habits.

On doit avoir soin, sur-tout dans les voyages de long cours, d'approvisionner le vaisseau de différentes especes de racines, de légumes & de fruits, sur-tout *acides*. On les aura en substance, ou l'on en exprimera les *sucs*, que l'on peut conserver ou frais, ou *fermentés*. Alors on fera moins usage de provisions salées, qui vicient les humeurs, occasionnent si souvent le *scorbut*, & tant d'autres Maladies opiniâtres. Il faut que les Marins *acidulent* toutes leurs boissons ; il faut qu'ils conservent à bord de la farine, afin de pouvoir faire du pain frais tous les jours. Ils conserveront encore du *moût de biere* en pâte ; ils en feront une boisson sur-le-champ, en la faisant *infuser* dans de l'eau bouillante pendant quelque temps. Cette liqueur est très-saine, & on a trouvé qu'elle étoit un *spécifique* contre le *scorbut*.

On peut encore faire provision de *vins* légers & de *cidres*, qui, quoique tournés à l'*aigre*, n'en sont pas moins utiles. Le *vinaigre* est un *spécifique* excellent dans la plupart des Maladies, & devroit être en usage dans tous les voyages, sur-tout à la mer. On doit encore embarquer les animaux qui peuvent se conserver vivants. Les gens de mer & les soldats Gardes-Côtes, doivent user de *quinquina*, comme d'un *spécifique* contre les Maladies auxquelles ils sont exposés.

Les hommes qui s'occupent de travaux sédentaires, doivent éviter de rester assis plus de trois ou quatre heures de suite : 1°. pour ne pas être trop de temps sans prendre de l'*exercice* ; 2°. pour

changer d'air, & par-là fuir toutes les Maladies de *poitrine*, auxquelles ils sont si sujets.

Ils doivent éviter de se tenir long-temps dans une posture courbée, s'ils veulent ne plus éprouver de mauvaises *digestions*, des *vents*, des *maux de tête*, des *douleurs dans la poitrine*; s'ils ne veulent plus être sujets à la *consomption*, à l'*affection hypocondriaque*, &c. La posture courbée gêne encore la *circulation* dans les parties inférieures: delà les maux de jambes, dont souvent les gens sédentaires perdent l'usage. Outre cela, cette posture vicie le *sang*, & les humeurs par la stagnation; la *transpiration* est arrêtée: delà la *gale*, les *ulceres sordides*, les *pustules de mauvais caractere*, & d'autres *Maladies de la peau*, si communes parmi ces ouvriers. La posture courbée déforme le corps; l'*épine* perpétuellement pliée prend une forme voûtée, qu'elle conserve ensuite toute la vie: delà l'empêchement des *fonctions vitales*, le relâchement universel des parties *solides*, les *écrouelles*, la *consomption*, la *passion hystérique*, & la foule de *Maladies nerveuses*, si fréquentes depuis que les travaux sédentaires sont devenus si communs.

En conséquence, ils doivent se tenir dans la posture la plus droite possible. Soit qu'ils soient debout, soit qu'ils soient assis, ils doivent changer de situation très-souvent dans la journée, abandonner l'ouvrage de temps en temps, &, dans les intervalles, se promener en plein air, courir, aller à cheval, se livrer à tous les *exercices* qui peuvent donner de l'action aux *fonctions vitales*. Ils doivent bien se garder d'employer ce temps de récréation au cabaret, ou à des amusements sédentaires. Ils doivent observer la *propreté* la plus scrupuleuse.

Ils doivent éviter les *aliments venteux*, de

mauvaiſe digeſtion, & obſerver la tempérance la plus ſévere. Ils feront bien de s'occuper du jardinage dans leurs moments de loiſir, s'ils ſont dans le pouvoir de le faire : ils prendront pour exemple les ouvriers de la ville de Scheffield.

Les *gens de lettres* ſont encore plus expoſés que les autres perſonnes ſédentaires. On n'en voit qu'un petit nombre qui ſoient forts & bien portants, & qui vivent juſqu'à un âge avancé. Une étude ſuivie a ſouvent ruiné, en peu de mois, la meilleure *conſtitution*. Penſer continuellement, c'eſt, comme on dit, ne pas vouloir penſer longtemps.

Les *gens de lettres* ſont ſujets à la *goutte*, ſuite des mauvaiſes *digeſtions* & de la *tranſpiration* arrêtée. Ils ſont ſouvent attaqués de la *gravelle* & de la *pierre*, effets du peu d'*exercice*. Les Maladies du *foie*, telles que les obſtructions de ce *viſcere*, les *ſquirres*, la *jauniſſe*, les *indigeſtions*, la perte de l'appétit, la deſtruction du corps entier, ſont les ſuites de la vie ſédentaire, à laquelle les *gens de lettres* ſont aſtreints. La *conſomption*, ſi commune parmi eux, eſt la ſuite de la poſture penchée & appuyée contre un bureau, dans laquelle ils travaillent. Une trop grande application conduit aux maux de tête, à l'*apoplexie*, aux *vertiges*, à la *folie*, à la *paralyſie*, aux *Maladies des yeux*, aux *fievres* de toute eſpece, ſur-tout du genre *nerveux*, à l'*hydropiſie*, à l'*affection hypocondriaque*, Maladie la plus triſte & la plus déſeſpérante.

Pour éviter cette foule de maux, l'homme de lettres doit ſe perſuader qu'il doit donner ſouvent, & pendant un temps convenable, du relâche à ſon eſprit, ſoit en ſe produiſant dans quelque ſociété agréable, ſoit en prenant quelque divertiſſement qui demande de l'*exercice*, ſoit de toute

autre maniere. Il ne doit point rester trop long-temps assis, puisque cette situation trouble les *digestions*, dérange les *sécrétions*, & s'oppose à la *transpiration*.

L'*exercice* auquel il doit se livrer, est celui qui met toutes les parties du corps en mouvement; tel est celui du cheval : mais il ne doit point le prendre seul dans un lieu solitaire; il faut que ce soit en société, dans des lieux agréables & qui lui fournissent des objets qui, bien loin de demander de l'application, le distraient, le récréent, & lui fassent oublier les affaires du cabinet.

Il faut qu'un cabinet soit spacieux & bien aéré; il faut qu'un homme de lettres qui lit & écrit beaucoup, soit tantôt debout, tantôt assis, & toujours dans la posture la plus droite possible. Celui qui ne fait que dicter, doit le faire en se promenant. Quand il le peut, il doit lire & parler tout haut. C'est un excellent *exercice* que de débiter des discours en public.

Le matin a toujours été reconnu pour être le temps le plus propre à l'*exercice*. Cependant c'est à l'homme de lettres à se consulter; mais il ne faut jamais passer une matinée entiere sans prendre de l'*exercice*. Que ce soit avant ou après le travail, il doit s'en faire une affaire capitale, & il doit être aussi attentif à ses heures de récréation, qu'à ses heures d'étude. La musique doit être un des délassements chéris des *gens de lettres*.

Ils doivent éviter les *aliments aigres*, *venteux*, *rances*, de difficile *digestion*. Leurs soupers doivent être légers & pris de bonne heure. L'eau doit être leur principale boisson. La *biere* qui ne soit pas trop forte, le bon *cidre*, le *vin* trempé, leur conviennent. Ils ne doivent jamais se mettre à table immédiatement après l'*exercice*, ni s'exer-

cer

cer immédiatement après les repas. En général, l'*exercice* ne doit jamais être violent, ni porté à un degré excessif de fatigue. Ils doivent le varier souvent. Les *bains froids* leur conviennent; ils peuvent même leur tenir lieu, jusqu'à un certain point, de tout autre *exercice*.

Des Aliments.

TOUS les hommes doivent avoir la plus grande attention au *régime*. Il est de la plus grande importance pour la conservation de la santé. La premiere regle à suivre est d'éviter tout excès. Le trop, comme le trop peu de nourriture, est nuisible. Les *végétaux* & les *animaux* sont également propres à nous nourrir; mais il y a un choix à faire dans les qualités de ces substances.

Les grains gâtés sont des *poisons* qu'il est de l'intérêt du Gouvernement d'empêcher qu'on expose en vente. Les autres substances *végétales*, gardées trop long-temps, deviennent mal-saines. La viande est encore plus sujette à la corruption. On ne doit jamais manger d'animaux qui meurent d'eux-mêmes, puisqu'alors ces animaux ne meurent que parce qu'ils sont malades. On doit également s'abstenir d'animaux qui meurent par accident, parce que le *sang* qui se répand dans les chairs, les fait bientôt tourner à la *putridité*. Les canards, les cochons, tous les animaux qui vivent d'ordures, tous ceux qui sont engraissés avec des *aliments* grossiers, que l'on tient enfermés, qui ne jouissent point du grand *air*, occasionnent des *indigestions* & appesantissent les esprits.

La viande, prise en grande quantité, a souvent conduit au *scorbut* & à la suite nombreuse de cette Maladie, telles que les *indigestions*, la *mélanco-*

lie, l'*hypocondriacie*, &c. Ceux qui ſont jaloux de leur ſanté, ne doivent manger de la viande qu'une ſeule fois en vingt-quatre heures. Cette viande ne doit être que d'une ſeule eſpece. Les *aliments* ne doivent être ni trop trempés, ni trop ſecs. Les *aliments* aqueux relâchent les *ſolides*, & rendent le corps foible. Les *aliments* trop ſecs communiquent de la rigidité aux *ſolides*, vicient les humeurs, & diſpoſent le corps aux *fievres inflammatoires*, au *ſcorbut*, &c.

L'appétit doit être le ſeul Cuiſinier dont on doive faire cas. Rien de plus dangereux que les ſauces piquantes, que les ſoupes ſucculentes, que les aſſaiſonnements de haut goût : toutes ces préparations ne ſont propres qu'à exciter la gourmandiſe, & ne manquent jamais de nuire à l'*eſtomac*. La viande ſimplement bouillie, ou rôtie, eſt tout ce que l'*eſtomac* demande.

L'*eau*, qui devroit nous tenir lieu de toute boiſſon, doit être au moins celle qui ſoit le plus en uſage. La bonne eau doit être légere, ſans couleur, ſans odeur, &c. Ces qualités ne ſe trouvent naturellement que dans celles de riviere. On doit s'abſtenir des eaux qui ont ſéjourné longtemps dans des lacs, dans des étangs, comme ayant acquis de la *putridité*. Quant aux *liqueurs fermentées*, ſi elles ſont bues modérément, elles peuvent ne pas nuire à la ſanté; mais leur excès, & l'uſage de celles qui ſont mal préparées & *falſifiées*, ſont mortelles. Les *liqueurs fermentées* trop fortes s'oppoſent à la *digeſtion*, bien loin de l'aider : elles relâchent & affoibliſſent le corps, bien loin de le fortifier.

Les gens qui s'occupent de travaux pénibles peuvent même ſe paſſer de *liqueurs fortes*. C'eſt une erreur de croire que ces perſonnes en ont

abſolument beſoin. Ceux qui n'en ſont point uſage ſont non-ſeulement capables des plus grandes fatigues, mais encore ils vivent plus long-temps que les autres.

Les *liqueurs fermentées* ne doivent point être bues toutes nouvelles, parce que la *fermentation* n'étant pas achevée, elles ſe débarraſſent de leur air dans les *inteſtins;* delà les *vents.* Si elles ſont trop anciennes, elles *s'aigriſſent* dans l'*eſtomac* & nuiſent à la *digeſtion.* Toutes ces raiſons devroient porter chaque perſonne à préparer elle-même ſes *liqueurs fermentées*, quand elle eſt dans le cas de le faire. Ce ſeroit en outre un moyen ſûr de prévenir toutes les *falſifications*, toutes les fraudes en uſage parmi ceux qui en font commerce.

Le *pain*, *aliment* le plus eſſentiel, le plus ſalutaire, le plus univerſel, ne ſauroit demander trop d'attention pour l'avoir pur & ſalubre. Il ſeroit donc de la plus grande importance que chacun le préparât ſoi-même. Il n'y emploieroit que de bons grains, il ſe garderoit de faire uſage des ingrédients que les Boulangers n'emploient que trop ſouvent pour le rendre agréable à la vue, ſans conſulter s'il peut nuire à la ſanté. Le *pain* le meilleur eſt celui qui n'eſt ni trop lourd, ni trop léger; qui eſt bien *fermenté*, cuit de la veille; qui eſt fait de bonne farine de *froment*, ou plutôt de *froment* & de *ſeigle*, mêlés enſemble.

Ce n'eſt pas aſſez que l'on ſache quels ſont les *aliments* qui conviennent aux hommes en général; il faut encore ſavoir quels ſont ceux qui conviennent à chaque *conſtitution* en particulier. En conſéquence, les perſonnes qui abondent en *ſang*, doivent être ſcrupuleuſes dans l'uſage des nourritures ſucculentes : elles doivent éviter les

mets salés, les *vins généreux*, la *biere* forte, &c. Leur nourriture ne doit consister le plus souvent qu'en *pain* & en substances *végétales*. Leur boisson doit être de l'eau, du *petit-lait*, &c.

Les personnes grasses éviteront toutes les substances grasses, huileuses. Elles mangeront souvent des *raves*, de l'*ail*, des *épices*, tout ce qui peut échauffer, favoriser la *transpiration* & l'urine. Elles boiront de l'eau, du *café*, du *thé*, &c. Elles prendront beaucoup d'*exercice*, & dormiront peu. Les personnes maigres suivront un *régime* contraire.

Ceux qui sont sujets aux *aigreurs* doivent faire leur principale nourriture de viande; ceux, au contraire, qui ont des rapports qui tendent à la *putridité*, ne doivent user que de substances *végétales acides*.

Les *goutteux*, les *hypocondriaques*, les *hystériques*, éviteront tout ce qui est *austere*, *acide*, & propre à *s'aigrir* sur l'*estomac*. Leur nourriture doit être maigre, légere, rafraîchissante & de nature *apéritive*. L'homme de lettres doit moins se nourrir que celui qui s'occupe de travaux pénibles & en plein *air*. Les *aliments* qui nourrissent très-bien un paysan, seroient *indigestes* à un citadin.

Mais le *régime* ne doit jamais être trop uniforme. L'usage constant d'une même espece d'*aliments*, peut avoir de mauvais effets. Dans le premier âge de la vie, ces *aliments* doivent être légers, nourrissants, de nature *délayante*, mais répétés souvent. Dans l'âge moyen, ils doivent être solides, & avoir un certain degré de ténacité. Dans l'âge avancé, qui semble se rapprocher du premier âge, on doit suivre le *régime* de cette période. Il doit être léger & plus délayant

que celui de l'âge moyen, & même les repas doivent être plus fréquents.

Il ne suffit pas pour la santé que le *régime* soit sain ; il faut encore qu'il soit réglé. Un long jeûne, bien loin de réparer les excès, de rétablir le jeu des organes, affoiblit l'*estomac*, & le remplit de *vents*. Il faut que les *aliments* soient pris plusieurs fois par jour, si l'on veut réparer les pertes que le corps fait continuellement ; si l'on veut entretenir les humeurs dans leur état sain, & conserver leur douceur. Le jeûne est sur-tout nuisible aux jeunes gens & aux personnes âgées, qui, lorsqu'elles ont l'*estomac* vuide, sont souvent attaquées de *vertiges*, de maux de tête, de foiblesse, de *vents*, auxquels le seul *remede* est un peu de *pain* & un verre de *vin*. On doit abolir l'habitude de ne déjeûner qu'avec une tasse de *thé*, de *café*, &c. & un peu de *pain*. Pour se bien porter, il faut déjeûner convenablement, & souper légérement.

Quand une fois on s'est habitué à un certain *régime*, il est dangereux de le changer subitement. Il ne faut le faire que par degré, soit qu'on veuille passer d'une nourriture peu substantielle à une plus succulente, soit qu'on veuille changer la qualité, ou retrancher de la quantité des *aliments*. Cependant un *régime* trop réglé peut devenir dangereux. On peut varier la quantité de la nourriture, soit en plus, soit en moins, quand les occasions s'en présentent, pourvu que l'on ait toujours attention à la modération & à la tempérance.

De l'Air.

RIEN de plus contraire à la santé que l'*air* mal-sain. Les Eglises & les assemblées, tous les

lieux où l'*air* se trouve dépourvu de ses qualités par la *respiration* des personnes qui s'y trouvent entassées, par le feu, par les lumieres, &c. deviennent nuisibles aux personnes délicates. L'*air* des grandes Villes, chargé de vapeurs & d'exhalaisons *putrides*, qui s'élevent sans cesse des substances tant *animales*, que *végétales*, est également mal-sain. Les rues des grandes Villes doivent être larges & bien percées, afin que l'*air* puisse y circuler librement.

Il est de la derniere importance de reléguer les cimetieres hors des Villes, & d'abolir l'usage d'enterrer les morts dans les Eglises. Il faut que les Eglises soient percées d'un grand nombre de fenêtres, larges & spacieuses; qu'elles soient ouvertes tous les jours, & qu'elles soient tenues très-propres; sans quoi elles deviennent dangereuses pour les personnes foibles & valétudinaires.

Les appartements doivent être ouverts à deux *airs* opposés, sur-tout les chambres à coucher. Au lieu de faire les lits aussi-tôt qu'on en est sorti, on doit au contraire les découvrir & les laisser tout le jour exposés à l'*air* d'une porte & d'une fenêtre ouvertes. Les vaisseaux, les prisons, les hôpitaux où l'on ne peut employer ces moyens, doivent faire usage de *ventilateurs*. Le *ventilateur* est d'une nécessité indispensable dans ces lieux, soit pour la conservation de la santé, soit pour la guérison des Maladies, soit pour la salubrité des provisions. On doit encore l'employer dans les mines, dans les caves, dans les salles de spectacles, dans les serres, dans les magasins à bled, &c.

Il seroit bien à désirer que les personnes qui sont obligées, pour leurs affaires, de passer le

jour dans les Villes, allaſſent coucher à la campagne. Si l'on reſpire un bon *air* pendant la nuit, on répare en quelque ſorte les effets du mauvais *air* que l'on a reſpiré dans le jour. Les *aſthmatiques*, les *hypocondriaques*, les perſonnes attaquées de *conſomption*, doivent fuir l'*air* des Villes comme la *peſte*. Il faut que les maiſons, les châteaux, &c. ſoient bâtis à une certaine diſtance des bois, des marais, des lacs, &c.

Il y a peu de *remede* auſſi ſalutaire aux malades, que l'*air* frais : c'eſt le plus puiſſant *cordial*, s'il eſt adminiſtré avec prudence. L'*air* frais eſt ſur-tout néceſſaire dans les chambres, dans les ſalles où il y a pluſieurs malades raſſemblés, dans les infirmeries, dans les hôpitaux, &c. C'eſt ici que ſont utiles les *ventilateurs :* en ſervant aux malades, ils ſervent encore aux Médecins, aux Chirurgiens, à toutes les perſonnes employées auprès des malades. Les hôpitaux, toute maiſon deſtinée aux malades, doivent être dans une ſituation favorable pour l'*air*, & par conſéquent à une certaine diſtance des grandes Villes.

De l'Exercice.

UNE loi qui paroît être univerſelle chez tous les hommes, c'eſt que, ſans *exercice*, on ne peut jouir de la ſanté. L'inaction fait tomber les *ſolides* dans le relâchement : delà des Maladies ſans nombre. Les *obſtructions des glandes*, aujourd'hui ſi communes, n'ont point d'autres cauſes que le défaut d'*exercice*. L'*exercice* préviendra donc cette Maladie ; il s'oppoſera encore à la foibleſſe des *nerfs* & à toutes les *Maladies nerveuſes ;* il facilitera la *tranſpiration*, dont la *ſuppreſſion* cauſe une foule de Maladies.

Les personnes foibles, valétudinaires ; toutes celles dont les occupations n'exigent pas un *exercice* suffisant, comme les ouvriers sédentaires, les marchands, les *gens de lettres*, &c., doivent faire de l'*exercice* une pratique de Religion ; & cet *exercice* doit être aussi réglé que les repas.

Il faut bannir la coutume pernicieuse de rester trop long-temps au lit le matin ; coutume qui est universelle dans les grandes Villes. L'*air* du matin fortifie les *nerfs*, & remplit, jusqu'à un certain point, l'indication du *bain froid*. On feroit bien de se lever avec le jour. Qu'on se promene, qu'on monte à cheval, qu'on fasse tout autre *exercice* en plein *air*, on se trouvera avoir l'esprit plus gai, plus serein pendant le *jour* ; on aura plus d'appétit, & tout le corps en deviendra plus fort. On s'accoutumera bientôt à se lever matin, & à le trouver agréable. Rien ne contribue davantage à la conservation de la santé.

L'*exercice* est le seul *remede* pour les personnes inactives, qui se plaignent de douleurs dans l'*estomac*, de *vents*, de gonflements, d'*indigestions*, &c. Mais, en général, l'*exercice* doit être pris en plein *air*. Il ne faut pas s'astreindre à un seul genre d'*exercice*, mais se livrer à tous alternativement, & s'en tenir le plus long-temps à celui qui est le plus approprié aux forces & à la *constitution*.

L'espece d'*exercice* qui met le plus d'*organes* en action, est toujours celui que l'on doit préférer : tels sont la promenade, les courses, l'*exercice* du cheval, de la nage, de la culture de la terre, de la chasse, de la paume, &c. Ceux qui le peuvent, doivent monter à cheval deux ou

trois heures par jour, à plusieurs reprises. Les autres doivent employer le même temps à se promener, ou à d'autres *exercices* ; car l'*exercice* ne doit jamais être continué trop long-temps. La fatigue lui ôte tous ses avantages ; & au lieu de fortifier le corps, elle l'affoiblit.

L'indolence occasionne, non-seulement des Maladies, mais encore elle rend les hommes inutiles à la société, & donne naissance à toutes sortes de vices. Dire d'un homme que c'est un oisif, c'est dire plus que si on l'appelloit vicieux. Quand l'esprit n'est point occupé de quelque objet utile, il faut qu'il soit à la poursuite de quelque plaisir, ou qu'il médite quelque mauvaise action. L'homme n'est certainement pas fait pour l'indolence : ce vice renverse tous les desseins pour lesquels il a été créé, tandis que la vie active est le rempart le plus puissant de la vertu, & la conservatrice la plus souveraine de la santé.

Du Sommeil.

Les enfants doivent dormir autant qu'ils paroissent le désirer. A mesure qu'ils avancent en âge, il faut régler leur sommeil, de sorte qu'à dix ou douze ans, ils ne dorment pas plus que les adultes, sept ou huit heures.

Il faut contracter l'habitude de se lever de bonne heure. Rien de plus contraire à la santé que la coutume universelle, sur-tout dans les grandes Villes, de ne se lever qu'à neuf ou dix heures.

La nuit est le seul temps du sommeil ; mais pour le rendre salutaire, il faut prendre, pendant le jour, un *exercice* suffisant, souper légérement, & se coucher l'esprit aussi gai & aussi tranquille qu'il est possible.

L'habitude de dormir après les repas, quand elle est forte, doit être respectée : d'ailleurs les personnes qui ont les *nerfs* délicats, tels que les enfants, les femmes & les *Gens de lettres*, se trouvent bien de faire la *méridienne*.

Des Habits.

Les habits doivent être relatifs aux climats que l'on habite, à la saison, à l'âge, au *tempérament*, &c. La jeunesse, dont le *sang*, a un fort degré de chaleur, dont la *transpiration* est facile, n'a besoin, dans nos climats, que d'habits légers ; mais l'âge avancé, par la raison contraire, a besoin d'habits qui fomentent la chaleur & la *transpiration*. C'est à cet âge que conviennent les camisoles de flanelle, les gillets, &c., qui affoiblissent les jeunes gens, qui les rendent délicats, & les empêchent d'en tirer de l'utilité, quand les *rhumatismes*, ou quelqu'autre Maladie semblable, les rendent nécessaires.

Il seroit à désirer qu'on ne changeât pas d'habits de saisons. Le drap, singuliérement approprié à notre température, devroit être la seule étoffe dont on fît usage. Il n'y a presque pas de jours, dans l'été, où il ne soit supportable. En ne se servant que de cette espece d'habits, on préviendroit les Maladies auxquelles on s'expose, quand on prend les habits d'été trop tôt, & qu'on les quitte trop tard. Les vieillards sur-tout ne doivent point connoître les habits de saisons.

Toute la perfection d'un habit consiste en ce qu'il soit aisé & propre. En conséquence la mode, ou la forme, ne doivent entrer pour rien dans la façon : on ne doit, au contraire, consulter que la santé, le climat & la commodité. Il

faut que la *poitrine*, le *bas-ventre*, les bras & les pieds, ſoient abſolument à l'aiſe. On ne ſe ſervira d'aucune eſpece de ligature dans la maniere d'attacher les habits. Les jarretieres, les boucles, les cols, les colliers s'oppoſent à la *circulation du ſang*, à l'accroiſſement des parties, & deviennent la cauſe d'un nombre infini de Maladies.

De l'Intempérance.

LA grande regle de la tempérance eſt de ſe tenir à la ſimplicité. La nature ſe plaît dans les *aliments* ſimples & ſans apprêts. L'*intempérance* dans le manger apporte les plus grands déſordres dans l'*économie animale*. Elle nuit à la *digeſtion ;* elle relâche les *nerfs ;* elle rend les *ſécrétions* irrégulieres ; elle vicie les humeurs, & occaſionne des Maladies ſans nombre.

L'*intempérance* eſt également dangereuſe dans la ſatisfaction des autres deſirs. Avec quelle promptitude l'abus des liqueurs & des plaiſirs charnels, ne détruit-il point la meilleure *conſtitution ?* Quels déſordres ces excès ne jettent-ils point dans les familles ? Combien de femmes, d'enfants, périſſent de beſoin, tandis que des peres cruels ſe livrent ſans réſerve à leurs appétits inſatiables ?

L'ivrognerie eſt, par elle-même, non-ſeulement le vice le plus abominable, mais encore elle eſt la ſource de la plupart des autres vices. Il n'eſt point de crime, quelqu'horrible qu'il ſoit, que ne puiſſe commettre un ivrogne, pour l'amour des liqueurs. On a vu des maris vendre les habits de leurs femmes ; des femmes vendre les habits de leurs enfants ; vendre les aliments qu'elles devoient manger ; vendre même enſuite leurs propres enfants, pour acheter un malheureux verre de liqueur.

De la Propreté.

La *gale* & la plupart des autres *Maladies de la peau*, sont dues principalement au défaut de *propreté*. La mal-propreté engendre encore les diverses especes de vermines qui infectent les hommes, les maisons, &c. La *propreté* en est le seul *remede*. Les *fievres putrides*, *malignes*, &c., commencent ordinairement par ceux qui habitent des maisons mal-propres & renfermées; qui portent des habits sales, &c. La *propreté* est donc de la derniere importance. En conséquence, on changera souvent de linge pour favoriser l'*excrétion* de la *peau*, si nécessaire à la santé; on changera souvent d'habits, & on tiendra ses appartemens très-propres.

La Police veillera à ce que les rues des grandes Villes soient nétoyées de toutes les ordures dont elles sont sans cesse couvertes. On éloignera les tueries du sein des Villes. Tous ces objets corrompent l'air & engendrent la *contagion*. Les paysans n'accumuleront plus le fumier devant leurs portes; ils se garderont de coucher dans les mêmes endroits que leurs bestiaux, ou d'y faire coucher ceux qui les gardent.

La *propreté* est indispensable dans les camps, dans les casernes, dans les infirmeries, dans les hôpitaux, dans les vaisseaux. Elle est seule un *remede* contre plusieurs Maladies. Il est de la derniere importance de changer souvent les malades de linge. Il n'y a pas de cas où un malade ne puisse être changé, quand il est sali.

Une personne en santé doit changer tous les jours de linge. Elle doit faire fréquemment usage de *bains*, se laver tous les jours les mains, le visage & sur-tout les pieds. La *propreté* a plus d'at-

trait à nos yeux, que la parure ; elle eſt un ornement pour tous les états ; perſonne n'en eſt diſpenſé : elle doit être pratiquée avec le plus grand ſoin par-tout ; mais dans les Villes peuplées, elle doit être preſque révérée.

De la Contagion.

La plupart des Maladies ſont *contagieuſes*. On doit donc, autant que l'on peut, éviter toute communication avec les malades. Le malade n'a beſoin que de ceux qui, par état, ou par bienfaiſance, ſe deſtinent à le ſoigner. C'eſt vouloir expoſer ſa vie & celle de ſes connoiſſances, que de viſiter les malades par pure curioſité, ou par une tendreſſe mal-entendue.

Les Médecins & les perſonnes charitables doivent chaſſer d'auprès d'un malade toute perſonne inutile. C'eſt le ſeul moyen d'arrêter les progrès de la *contagion*. Le malade lui-même en retirera un avantage. Son imagination, facile à s'effrayer, ne ſera plus expoſée aux propos ſourds & à petit bruit ; aux contenances effrayées & triſtes de ces gens oiſifs, qui ne manquent jamais de déconcerter ſon eſprit, & par-là d'aggraver la Maladie.

On bannira l'uſage ordinaire, ſur-tout parmi le peuple & à la campagne, d'inviter un grand nombre de perſonnes aux funérailles, & de les aſſembler pendant quelque temps dans la chambre du mort, parce que c'eſt encore un moyen de propager la *contagion*, qui ne meurt pas toujours avec le malade. Il faut enterrer promptement ceux qui meurent de *fievres malignes*, *putrides*, &c., & l'on doit éviter de s'en approcher.

Il eſt dangereux de porter les habits qu'ont portés des malades, à moins qu'ils n'aient été lavés & expoſés à la fumée de plante odorante, du *vinaigre*, ou à l'*air*, pendant un temps aſſez conſidérable.

Les priſons, les hôpitaux, &c., répandent ſouvent la *contagion* dans les Villes. Il eſt du devoir du Gouvernement de reléguer ces lieux hors de leur ſein.

Les habitants des Villes doivent choiſir une habitation bien expoſée, parce que leur atmoſphere n'eſt qu'une maſſe corrompue, chargée de particules les plus pernicieuſes. Ils doivent encore éviter les rues étroites, mal-propres & paſſageres. Ils doivent tenir propres leurs maiſons & leurs laboratoires; ſortir & ſe tenir en plein *air* auſſi ſouvent que leurs affaires pourront le leur permettre.

Ceux qui, par état, ſoignent les malades, ſi la Maladie eſt *contagieuſe*, doivent s'emplir le nez de *tabac*, ou de toute autre plante odorante, très-forte, comme la *rue*, la *tanaiſie*, &c. Ils doivent tenir les malades très-propres, & arroſer la chambre avec du *vinaigre*, &c. Ils ne doivent point aller dans le monde, ſans avoir changé d'habits, ſans s'être lavé les mains, le viſage, &c.

Les maîtres ne doivent point garder dans leurs maiſons leurs domeſtiques malades, ſi la Maladie eſt *contagieuſe*; autrement ils courront les riſques d'en voir leur famille attaquée.

Les hôpitaux ſeroient moins ſujets à propager la *contagion*, s'ils étoient ſitués hors des grandes Villes; ſi les malades n'y étoient point amoncelés les uns ſur les autres, dans de petites ſalles; ſi la propreté & les *ventilateurs* n'y étoient

point négligés; s'ils étoient plus nombreux; s'ils étoient conſtruits d'après les conſeils d'un Phyſicien, &, je ne crains pas de le dire, d'après le plan de M. LE ROY. Il ſeroit encore à déſirer qu'ils fuſſent adminiſtrés d'une maniere moins aviliſſante; le peuple s'y rendroit avec moins de répugnance. Les Maladies *contagieuſes*, qui s'engendrent communément parmi les pauvres, trouveroient leurs tombeaux dans les hôpitaux, & ne ſeroient plus dans le cas de ſe communiquer aux perſonnes plus aiſées, & ſouvent de produire des *épidémies*.

Des Paſſions.

LES *paſſions* ont une grande influence, & ſur la cauſe des Maladies, & ſur leur guériſon.

La *colere* trouble l'eſprit, déforme les traits du viſage, précipite le cours du *ſang*, & dérange toutes les *fonctions vitales & animales* : elle cauſe ſouvent la *fievre*, des *Maladies aiguës*, & quelquefois la mort ſubite. Les perſonnes délicates, attaquées de *Maladies nerveuſes*, doivent être ſinguliérement en garde contre les excès de cette *paſſion*.

Le reſſentiment, que ſouvent nous ſommes maîtres de bannir de notre ame, épuiſe les forces de l'eſprit, occaſionne les *Maladies chroniques* les plus opiniâtres, & ruine inſenſiblement la meilleure *conſtitution*. Rien ne montre plus de grandeur d'ame que le pardon des injures.

La *peur*, que la Nature ne nous a donnée que pour notre conſervation, conduit ſouvent à la perte de la vie. Une *peur* ſubite a, en général, les effets les plus funeſtes. Les *accès épileptiques* & les autres Maladies *convulſives*, en ſont ſou-

vent les ſuites. On doit donc ſoigneuſement veiller à ce que les enfants ne ſoient point effrayés, & à ce qu'ils ne s'effraient point les uns les autres.

Les effets prolongés de la *peur* ſont encore plus dangereux. La crainte conſtante d'un mal futur, en ſéjournant dans l'ame, occaſionne ſouvent le mal même que l'on craint. Delà grand nombre de perſonnes meurent des mêmes Maladies qu'elles avoient appréhendées pendant long-temps. Les *femmes en couches* en offrent journellement des exemples. Que les *femmes enceintes* mépriſent donc la *peur*; qu'elles évitent, à tel prix que ce ſoit, de ſe trouver avec des commeres & des babillardes, qui ſont perpétuellement à répéter à leurs oreilles les accidents arrivés à d'autres femmes.

Il ſeroit bien à déſirer que l'on bannît l'uſage de ſonner les cloches d'une Paroiſſe pour les perſonnes qui meurent. Ceux qui ſe croient en danger, ſont ordinairement curieux. S'ils viennent à apprendre que celui pour lequel on ſonne eſt mort de la Maladie dont ils ſont attaqués, quel ne ſera pas l'effet d'une ſonnerie funéraire dont ils ſont étourdis cinq ou ſix fois par jour? Qu'on tienne donc un malade éloigné du bruit de ces cloches & de tout ce qui peut l'alarmer. Qu'on éloigne de lui ces gens qui n'ont d'autres affaires que de viſiter un malade, pour venir chuchoter ſans ceſſe à ſes oreilles.

Un autre uſage ſouvent funeſte aux malades, c'eſt celui dans lequel ſont les Médecins & d'autres prétendus Savants, de *pronoſtiquer* l'iſſue de la Maladie. On a beau ne pas donner ſon opinion en préſence du malade; un malade ſenſible l'a bientôt appriſe par l'air triſte, par les pleurs,

par

par les propos interrompus de ceux qui l'entourent. On ne voit pas de quel droit un homme annonce la mort à un autre, sur-tout lorsque cette déclaration est capable de le tuer. Une réponse équivoque, lorsqu'on est interrogé sur le sort d'un malade, est sans contredit la plus sage, comme la plus sûre dans une circonstance où l'on ne doit tendre qu'à exciter les espérances.

Le *chagrin* est de toutes les passions celle qui est la plus destructive de la santé. Ses effets n'ont point d'interruption; & quand il se fixe profondément dans l'ame, il a les suites les plus fâcheuses. Le *chagrin* se change souvent en une *mélancolie* continue, qui mine les forces de l'ame & ruine le *tempérament*.

La véritable grandeur d'ame consiste à supporter avec courage les malheurs qui assiégent la vie. Gardons-nous donc de céder au chagrin: cherchons la consolation, embrassons-la de quelque part qu'elle nous vienne : que notre ame ne reste pas long-temps fixée sur un objet, surtout s'il est désagréable, & nous échapperons aux dérangements d'*estomac*, aux *indigestions*, aux affaissements de l'esprit, au *relâchement des nerfs*, aux *vents* dans les *intestins*, à la *corruption* de toutes nos humeurs.

Nous sommes presque autant maîtres de commander à notre ame, que nous le sommes de diriger le *régime* de notre corps; en conséquence, lorsque le *chagrin* se présente, cherchons la société des gens gais : entremêlons nos travaux d'amusements & de récréations; livrons-nous à la variété de scènes que la Nature se plaît à nous offrir partout, & dont le but est sans doute d'empêcher que notre attention soit trop long-temps fixée sur

un ſeul objet : occupons-nous. On voit rarement que ceux qui ont des affaires qui demandent de l'application, ſoient chagrins. Cultivons les plaiſirs honnêtes ; ils ſemblent donner de la rapidité au temps, & ils ne peuvent avoir que les ſuites les plus heureuſes.

La plupart de ceux qui ſont dans le *chagrin* ſe livrent à boire (en Angleterre ;) mais le *remede* eſt pire que le mal. Il eſt rare qu'à la fin ils ne ruinent leur fortune, leur *tempérament*, leur réputation.

Quoique l'*amour* ne marche point auſſi rapidement que quelques-unes des autres paſſions, il eſt cependant la plus forte, &, porté à un certain degré, le moins ſuſceptible d'être réprimé, ou de céder aux impulſions de la raiſon. On n'aime point à l'extrême du premier abord : il faut donc, avant que de ſe livrer à l'*amour*, peſer attentivement les probabilités qui font eſpérer d'obtenir l'objet aimé. Si elles ne ſont point en notre faveur, fuyons toutes les occaſions d'augmenter notre paſſion ; recourons à nos affaires, ou à l'étude, ou à la diſſipation, &, s'il eſt poſſible, cherchons un autre objet, que nous ſoyons dans le cas de pouvoir obtenir.

L'amour, devenu Maladie, eſt très-difficile à guérir. Les ſuites en ſont ſouvent ſi violentes, que la poſſeſſion de l'objet aimé n'en eſt pas toujours le *remède*. Cependant ce doit être celui que l'on doit employer, s'il n'y a pas d'impoſſibilité ; & on ne doit point s'y refuſer pour une cauſe ſimple & légere. Les peres & meres ſont trop enclins à traiter l'*amour* de bagatelle. La plupart, entraînés par des vues d'intérêt, ſacrifient tous les jours la ſanté, la tranquillité, le bonheur de leurs enfants, & de ceux qui ſont commis

à leurs ſoins. Ils ne comptent pour rien l'inclination, la ſeule choſe à laquelle ils doivent cependant faire attention s'ils veulent faire d'heureuſes alliances, & s'ils ne veulent point ſe repentir dans la ſuite de la ſévérité de leur conduite, de la perte de la ſanté & des ſentiments de leurs enfants.

Le meilleur moyen de s'oppoſer à la violence des paſſions, eſt en général de ſe livrer à celles qui ſont oppoſées, & d'appliquer tellement ſon eſprit aux choſes utiles, qu'il ne lui reſte plus de temps pour réfléchir ſur ſes malheurs.

Des Évacuations accoutumées.

Des Selles.

PEU de choſes concourent plus à la conſervation de la ſanté, que les *ſelles* régulieres. Si les matieres fécales reſtent trop long-temps dans le corps, elles vicient les humeurs : ſi elles ſont évacuées trop promptement, elles emportent avec elles une grande partie de la nourriture.

Une *ſelle* par jour ſuffit en général pour un adulte ; une moindre quantité eſt nuiſible. Le moyen de ſe la procurer, eſt de ſe lever de bonne heure, de ſe promener en plein *air*, & de mener une conduite réguliere dans le *régime*. Si, indépendamment de ces précautions, la *conſtipation* perſiſtoit, il faudroit ſuivre le conſeil de LOCKE, ſe préſenter à la garde-robe tous les matins, que l'on ait beſoin ou non. Une habitude de cette eſpece peut, avec le temps, devenir une ſeconde nature.

Il faut ſe garder d'employer des *médicaments*, ſur-tout des *purgatifs*, pour la ſimple *conſtipation*. C'eſt en vivant de *régime*, en évitant tout

ce qui eſt de nature *échauffante* & *aſtringente*; & en s'habillant légérement, qu'il faut y remédier.

Les perſonnes trop relâchées uſeront d'*aliments* qui reſſerrent & fortifient, tels que le *pain de froment*, le fromage, les *œufs*, le *riz* bouilli dans du *lait*, &c. Elles boiront du *vin* rouge, du *vin de Bordeaux*, de l'*eau-de-vie* & de l'eau, de l'*eau pannée*, &c. Elles porteront de la flanelle, elles ſe tiendront les pieds chauds, & emploieront tous les moyens capables de favoriſer la *tranſpiration*, dont ce relâchement dépend quelquefois.

Des Urines.

LA libre évacuation des *urines* prévient & guérit pluſieurs Maladies. On doit donc employer tous les moyens poſſibles pour les exciter. Il faut en conſéquence fuir la vie ſédentaire, & éviter de reſter long-temps dans le lit. On doit s'abſtenir d'*aliments* de nature ſeche & échauffante, de liqueurs *aſtringentes*, comme le *vin* rouge, &c.

Les *urines* trop long-temps retenues dans la *veſſie*, s'épaiſſiſſent; la partie la plus aqueuſe s'évapore; la plus groſſiere, celle qui eſt terreuſe, reſte: delà la *gravelle* & la *pierre*. Il eſt donc de la derniere importance d'uriner dès que le beſoin ſe fait ſentir. On a vu des perſonnes mourir, d'autres être attaquées de Maladies déſagréables & même incurables, pour avoir retenu leurs *urines* trop long-temps par une fauſſe délicateſſe. Si la *veſſie* eſt trop diſtendue, elle perd de ſon action, elle tombe en *paralyſie*, & alors elle eſt également incapable, ſoit de retenir les *urines*, ſoit de les évacuer convenablement.

Si les *urines* ſont trop abondantes, il faut ſe priver de liqueurs aqueuſes & foibles, de *ſels alkalis*, de tout ce qui peut irriter les *reins* & diſſoudre le *ſang*. On doit remédier à la foibleſſe qui en eſt la ſuite, par une *diete fortifiante*, par les *remedes aſtringents*.

De la Tranſpiration.

La *tranſpiration* eſt d'une ſi grande importance pour la ſanté, que nous ne ſommes expoſés qu'à un très-petit nombre de Maladies, tant qu'elle a lieu, & que dès qu'elle eſt *ſupprimée* tout le corps eſt malade.

C'eſt à la *ſuppreſſion* de la *tranſpiration* que ſont dus les *rhumes*, Maladies qui tuent plus de monde que la *peſte*. En examinant les malades, on trouve qu'ils doivent la plupart de leurs Maladies, ſoit à des *rhumes* violents dont ils ont été attaqués, ſoit à des *rhumes* légers qu'ils ont négligés.

La cauſe ordinaire, dans ce pays, de la *ſuppreſſion* de la *tranſpiration*, eſt l'inconſtance du temps. Le meilleur *remede* eſt de s'expoſer à l'air toute la journée. Ceux qui reſtent enfermés ſont plus ſuſceptibles de *s'enrhumer*.

Une autre cauſe, ce ſont les habits mouillés. Il eſt difficile que ceux qui ſont fréquemment à l'air, évitent cet accident. Auſſi-tôt qu'on s'en apperçoit, il faut changer d'habits. Ce ſont ſur-tout les gens de la campagne qui doivent avoir attention à ce conſeil. On les voit leurs habits tout mouillés, s'aſſeoir ou ſe coucher dans les champs, & ſouvent dormir toute la nuit dans cet état : rien de plus dangereux.

Une troiſieme cauſe, ce ſont les pieds humi-

des, qui donnent souvent lieu aux *coliques*, aux *inflammations de poitrine*, à la *passion iliaque*, au *colera-morbus*, &c. Les personnes délicates, celles qui ne sont point accoutumées à avoir ni les habits, ni les pieds mouillés, doivent être singuliérement en garde à cet égard. Ces personnes n'ont rien de mieux à faire que de se laver les pieds dans de l'eau tiede; si elles étoient mouillées à un certain degré, elles se mettroient en entier dans un *bain*.

Une quatrieme cause, c'est le serein & l'*air de la nuit*. Le serein qui tombe abondamment après la chaleur du jour, rend le commencement de la nuit plus dangereux que le temps froid. Les voyageurs, les journaliers, tous ceux qui sont exposés à la chaleur du jour, les personnes délicates, doivent éviter le serein avec le plus grand soin.

Une cinquieme cause, ce sont les *lits humides*. On doit se garder de coucher dans les lits que les familles réservent pour les amis, à moins que ces lits ne servent aux domestiques ou à toute autre personne pendant l'intervalle. Les lits qui sont dans des chambres sans feu, sont dangereux, & les voyageurs doivent les fuir comme la *peste*. Un voyageur transi de froid & mouillé, ne rétablira la *transpiration* qu'au moyen d'un bon feu, de boisson chaude & d'un lit sec.

Une sixieme cause, ce sont les *maisons humides*. Rien de plus dangereux que les maisons qui sont situées dans un terrein humide & marécageux. Le rez-de-chaussée, le premier étage, doivent être très-élevés. On évitera d'habiter dans des maisons nouvellement bâties, soit à cause de l'humidité, soit à cause de l'odeur que fournissent le plâtre, la chaux, les peintures, &c. L'*asthme*, la *consomp-*

tion, les autres Maladies des *poumons*, si communes parmi ceux qui travaillent en bâtiment, prouvent assez combien les maisons nouvellement bâties doivent être mal-saines.

La septieme & derniere cause de la *suppression* de la *transpiration*, est le *passage subit du chaud au froid.* On ne s'*enrhume* guere qu'après avoir eu chaud. Quand on a bien chaud, il faut se couvrir de ses habits avant que de se mettre à l'air. Les ouvriers auront sur-tout cette attention. Ils ne dormiront point en plein air, quand ils auront chaud. Ils ne boiront point de liqueurs froides & légeres. S'ils sont tourmentés par la soif, ils peuvent mâcher des fruits, des plantes *acides* que la Nature nous offre de toutes parts. Une gorgée d'eau, gardée dans la bouche, & rejettée ensuite, produit le même effet. On peut ajouter une bouchée de pain à cette gorgée d'eau, & ce moyen appaisera la soif encore plus sûrement, & on courra moins de danger.

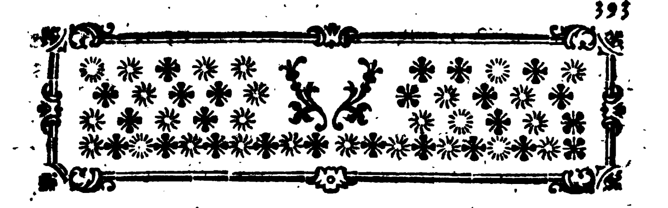
Quand on a extrêmement chaud, une gorgée d'*eau-de-vie* est indispensable; mais si une personne, ayant chaud, a été assez imprudente pour boire abondamment une liqueur froide, il faut qu'elle continue de s'exercer, jusqu'à ce que la boisson soit entiérement échauffée dans l'*estomac*; sans quoi cette boisson peut avoir les suites les plus funestes. Elle a causé quelquefois des morts subites; mais souvent des *enrouements*, des *esquinancies*, des *fievres de divers caracteres*, &c.

On se gardera de se tenir dans un appartement chaud, à l'ouverture d'une porte ou d'une fenêtre, sur-tout si l'on est habillé légérement: on en a vu souvent résulter des *fievres inflammatoires*, la *consomption*, &c. Dormir les fenêtres ouvertes, n'est pas moins à craindre.

Il eſt dangereux de tenir ſes appartements trop chauds : on ne peut alors ſortir ou viſiter ſes amis, ſans expoſer ſa vie. On ſe gardera de ſe plonger dans l'eau froide, après avoir eu chaud : les *fievres*, même la *folie*, ont ſouvent été les ſuites funeſtes de cette conduite.

Concluons ſur les cauſes ordinaires de s'*enrhumer*, qu'il faut éviter avec le plus grand ſoin toute *tranſition ſubite du chaud au froid* ; qu'il faut ſe tenir dans une température égale, autant qu'il eſt poſſible, &, dans l'hypotheſe contraire, qu'il ne faut ſe rafraîchir que graduellement.

Fin de la premiere Partie & du Tome premier.



SOMMAIRE
DES CHAPITRES, DES PARAGRAPHES ET DES ARTICLES DU TOME PREMIER.

PREMIERE PARTIE.

Des Causes générales des Maladies.

CHAPITRE PREMIER.

CHAPITRE II.

Des diverses professions qu'exercent les hommes; considérées comme causes de maladies, page 91

L'Agriculture

CHAPITRE III.

CHAPITRE IV.

De l'Air, 209

CHAPITRE V.

CHAPITRE VI.

CHAPITRE VII.

Des Habits, 150

CHAPITRE VIII.

CHAPITRE IX.

De la Propreté, 270

CHAPITRE X.

CHAPITRE XL.

DES PASSIONS,

CHAPITRE XII.

Fin du Sommaire du Tome premier.

DE L'IMPRIMERIE DE J. CH. DESAINT,
RUE SAINT-JACQUES.